DOCUMENT RESUME

ED 219 960 FL 013 155

TITLE	Young Adults in America. A Booklet for [Laotian] Refugees in Their Late Teens.
INSTITUTION	Center for Applied Linguistics, Washington, D.C. Language and Orientation Resource Center.
PUB DATE	81
NOTE	50p.; For related documents, see FL 013 154-158.
LANGUAGE	English; Lao
EDRS PRICE	MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Adjustment (to Environment); Adolescents; *Bilingual Instructional Materials; Career Planning; *Cross Cultural Training; Drinking; Drug Use; Educational Opportunities; Family Relationship; Friendship; Housing; *Laotians; Laws; Money Management; *Refugees; Stress Variables; *Young Adults

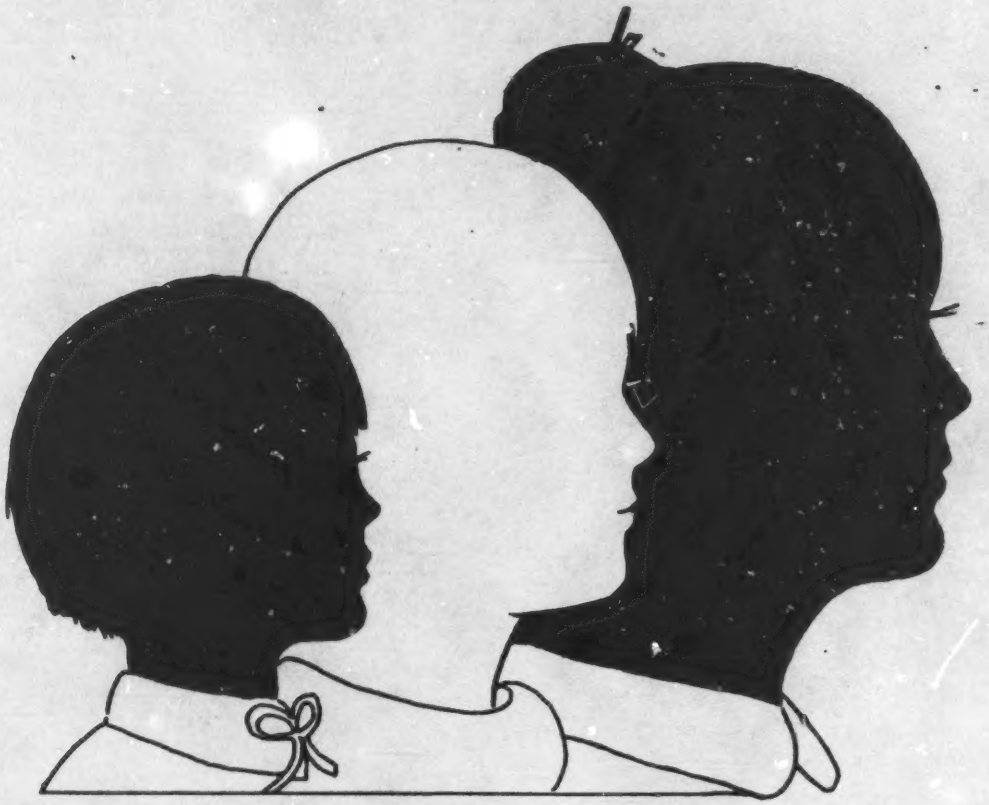
ABSTRACT

Young persons in their late teens have problems and concerns that are different from those of persons who are younger or older. This booklet recognizes this fact and discusses some aspects of American life that might be of particular interest to young people of Laotian origin. It gives information that will be helpful in making knowledgeable decisions in the context of U.S. society and culture. This information is arranged according to the following topics: (1) laws that affect young persons; (2) various categories of relationships; (3) different possibilities of living arrangements; (4) money; (5) educational opportunities; (6) careers and jobs; (7) alcohol and drugs; (8) coping with stress; and (9) information on where to get personal help and various written materials. The guide is printed in both English and Lao to facilitate use by Americans and Laotian young adults who may be working together. (AMH)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED219960

ຊີວິດຂອງຊາຍໜຸ່ມຍິງສາວໃນອະເມຣິກາ



Young Adults in America

A Booklet for Refugees in their Late Teens

FL013155

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☒ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

CAL

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

ສາລະບານ

	ໜ້າ
ອາຣັຍຍະບົດ	1
ກົດຫມາຍຫມັ້ນສະຫັ້ນຕ້ານຈາວຫນຸ່ມຍິງສາວ	7
ຄວຍຕົວແລະເພື່ອນຝູ້ງ: ການຕິດຕໍ່ພົວພັນກັນ	11
ທີ່ຢູ່ອາສັຍ	19
ດ້ານວັນຄ່ຳ	23
ການສຶກສາ	27
ອາຊີບ ແລະ ວຽກເຮັດງານທ່ຳ	33
ເຮື່ອງການດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ສຸຍຢ່າເສບຕິດໃຫ້ໂທດ	37
ວັຫນະທັ້ມຕາມຄວາມກົດດັ້ນ	41
ເຈົ້າຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຈາກບ່ອນໃດແດ່?	45

ຫມາຍເຫດ:

ປັ້ມຄູ່ມືສະບັບນ້ັ້ໄດ້ຈັດພິມຂ້ຶ້ນເປັນຫ້ັ້ວໜ້ັ້ງສືສ່ຳລັ້ບຊາວ ແລະ ພາສ່ຳອ້ັ້ງກິດ ກໍ່ເພື່ອສ່ຳນວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ແກ່ຊາວຫນຸ່ມລາວແລະຊາວອະເມຣິກ້ັນຫ້ັ້ນ ມ້ັ້ສ່ວນໃຫ້ຄວາມຊຸ່ ຍເຫ ຼືອແກ່ຊາວຫນຸ່ມລາວ. ເນ ື ່ ອ ງ ຈ າ ກ ໃ ນ ພ າ ສ າ ລ າ ວ ຍ ັ ງ ໄ ດ ້ ແ ປ ນ ຄ ່ ຳ ສ ັ ບ ໂ ດ ຍ ກ ົ ງ ອ ກ ມ າ ຈ າ ກ ພ າ ສ ່ ຳ ອ ັ ້ ງ ກ ິ ດ , ມ ັ ນ ຍ ັ ງ ແ ຕ ່ ເ ປ ັ ນ ການ ຈ ຽ ບ ຈ ຽ ງ ແ ລ ະ ຄ ັ ດ ແ ປ ງ ມ າ ຈ ຸ ້ ງ . ດ ັ ່ ງ ນ ັ ້ ນ ຈ ະ ຕ ັ ້ ນ ໄ ດ ້ ວ ່ ຳ ຍ າ ງ ຕ ອ ນ ຈ ະ ມ ີ ສ ່ ວ ນ ແ ຕ ກ ຕ ່ ຳ ງ ກ ັ ບ ແ ດ ່ ລ ັ ກ ນ ອ ຍ ລ ະ ຫ ວ ່ ຳ ງ ພ າ ສ ່ ຳ ລ ວ ຈ ກ ັ ບ ພ າ ສ ່ ຳ ອ ັ ້ ງ ກ ິ ດ . ຍ ້ ອ ນ ຕ ຄ ດ ພ ິ ມ ດ ັ ່ ງ ກ ່ ຈ ອ ມ ານ ້ ຳ ຈ ຸ ຍ ຄ ວ ນ ຖ ື ວ ່ ຳ ປ ັ ້ ມ ນ ຍ ັ ້ ວ ນ ເ ປ ັ ນ ຕ ່ ຳ ຣ າ ຮ ຽ ນ ຫ ຼ ື ຕ ່ ຳ ຣ າ ສ ອ ນ ໂ ດ ຍ ກ ົ ງ .

©Copyright 1981
Center for Applied Linguistics

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION..... 1

Laws That Affect You..... 7

Relationships..... 11

Living Arrangements..... 19

Money..... 23

Education..... 27

Careers and Jobs..... 33

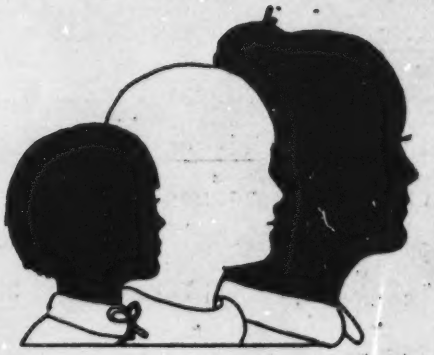
Alcohol and Drugs..... 37

Coping with Stress..... 41

Where to Get Help..... 45

NOTE: This guide is printed in both English and Lao to facilitate use by Americans and young Lao adults who may be working together. The Lao version is an adaptation of the English, not a direct translation, and the text of some sections my differ slightly. For this reason, the booklet should not be used as an aid in teaching or learning English.

ອາຣັມພະບົດ
Introduction



ຈຸດຂອງໜຸ່ມຍິງສາວໃນອະນຸສົກ ໄດ້ຖືກແຕ່ງຂຶ້ນໂດຍຄົນອະນຸສົກນັ້ນເພື່ອຈ່ອຍໃຫ້ເຈົ້າເຂົ້າໃຈຈຸດດ້ານຕ່າງໆ ຂອງໜຸ່ມອະນຸສົກນັ້ນຈຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ແຕກຕ່າງກັນກັບຈຸດໃນເມືອງລາວເຮົາ. ນັ້ນນ້ອຍຕ້ອນໄດ້ຖືກນຳເອົາມາດັດແປງແລະລຽບລຽງເປັນພາສາລາວໂດຍຜູ້ຊຳນານງານດ້ານວັຫນະທັມຂອງຫຼາຍໆຄົນເພື່ອຮັດໃຫ້ມັນງ່າຍ ແລະເຂົ້າໃຈໄດ້ຢ່ຳກ່ວາເກົ່າ. ຢ່ຳງໃດກໍ່ຕອນເຈົ້າຈະຕັ້ນອ່ານ ຄວາມເວົ້າ, ການປັ້ນຫັນກ; ແລະການຈັດວາງ ໃນນັ້ນຈະຍັງຄົງກັບກັບພາສາອັງກິດ ກິດ ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຄວນເວົ້າໄປປຽບທຽບກັນ ຫຼືບໍ່ຄວນໃຊ້ນັ້ນຕົວນັ້ນເພື່ອເປັນການຈ່ອຍໃນການຮຽນພາສາອັງກິດ. ຈຸດປະສົງຂອງການເວົ້າພາສາອັງກິດມາປະກອບໃນຫົນກໍ່ເພື່ອຮັດໃຫ້ມັນສະດວກສຳລັບເຈົ້າ ຜ່ານເຈົ້າຢາກສົນທະນາກ່ຽວກັບຫົວຂໍ້ນັ້ນກັບໜຸ່ມອະນຸສົກນັ້ນ, ກັບຄູສອນ ແລະກັບຄົນອື່ນໆ.

ເຮົາຕ້ອງຈຳຈຸດຂອງໜຸ່ມຍິງສາວໃນອະນຸສົກ ຈະຈ່ອຍເຈົ້າເພື່ອໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຈາກຄວາມຍາກລຳບາກໃນການປັບຕົວເຂົ້າກັບຈຸດໃນອະນຸສົກໄດ້ຢ່ຳງຫຼາຍນ້ອຍ.

"ເຈົ້າຊຸ້ກັຫຼຸໂດຍຫຍັງກັບກັບເຈົ້າ?" ນັ້ນເປັນຄຳຖາມຂອງນາງສາວນ້ອຍອິຍຍິດຄົນນຶ່ງຫົນອາຍຸໃນຣາວ ຈສ ປີ ທີ່ໄດ້ຖາມສະປອນເຊ້ຂອງລາວ. ສິ່ງໃສ່ວ່າສະປອນເຊ້ຂອງລາວກໍ່ຈະງົງຢູ່ວ່າຄຳຖາມຂອງລາວນັ້ນຫມາຍຄວາມວ່າແນວໃດກັນແທ. ນາງສາວນ້ອຍຄົນນັ້ນໄດ້ເວົ້າຕໍ່ໄປອີກວ່າ "ເວລາຂ້ອຍເວົ້າລົມກັບເຈົ້າກ່ຽວກັບເລື່ອງໃດເລື່ອງນຶ່ງຮູ້ສຶກວ່າເຈົ້າເຂົ້າໃຈຂ້ອຍດີ; ເວລາຂ້ອຍເວົ້າລົມກັບແມ່ຂ້ອຍລາວກໍ່ເຂົ້າໃຈຂ້ອຍດີຫມືອນກັນ ຫມູ່ຂອງຂ້ອຍກໍ່ເຂົ້າໃຈສ່ວນຕ່າງໆຂອງຂ້ອຍ ແຕ່ວ່ານີ້ໃຜຈະສາມາດເຂົ້າໃຈຫຸກສ່ວນໃນຕົນຕົວຂອງຂ້ອຍຫມົດໄດ້ໂດຍຕລອດເພາະວ່າທຸກຄົນຫ້ອຍຮູ້ຈັກນຕ້ອງນສິ່ງໃດສິ່ງນຶ່ງຫຼືແຕກຕ່າງກັນກັບຂ້ອຍ. ບາງທີຖ້າຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ມາອະນຸສົກ ຫຼືຖ້າຂ້ອຍບໍ່ຢູ່ເມືອງລາວ...."

ໃນສະຫະຣັດ ຈາວອະນຸສົກນັ້ນຖືວ່າຈຸດຫນຸ່ມຍິງສາວຈຶ່ງຢູ່ໃນວັຍລະຫວ່າງ ຈສ ຫາ ຄ0 ປີ, ເປັນລະຍະທີ່ທຸ້ຍຍາກລຳຍາກຫຼາຍໃນຊີວິດ. ລະຍະນັ້ເປັນຕອນທ້າຍຂອງລະຍະທີ່ພວກ "ຄາວນເຊ ຫຼືພວກທີ່ປຶກສາ" ຫ້ວຫຼາຍເວ້ນວ່າ "ແອັດເດ ແລັດເຊ້ນສ ຫຼືລະຍະວັຍຮຸ້ນ" ຫຼືຖ້າຈະເວົ້າມ່ວນຫຼຸປ່ານໃດກໍ່ວ່າລະຍະວັຍຄນວກໍ່ວ່າໄດ້. ບົດຄວາມຫຼືເລື່ອງຣາວຕ່າງໆຈຶ່ງໄດ້ຮຽບຮ້ຽງຂຶ້ນກ່ຽວກັບບັນຫາຕ່າງໆທີ່ຈາວໜຸ່ມວັຍນັ້ໄດ້ເຄີຍປະສົບພົບພໍ້ເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ.

ລະຍະນັ້ເປັນລະຍະຂອງການປ່ຽນແປງສຳລັບຈາວໜຸ່ມອະນຸສົກນັ. ເມື່ອຕົກມາເຖິງລະຍະນັ້ແລ້ວຄວາມຈະປັ່ນດັ່ງນ້ອຍຂອງແຕ່ລະຄົນກໍ່ຈະຫມົດໄປ ແລະລາວຄວນຈະມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ຫນ້າທີ່ຍາງສ່ວຍງາງຢ່ຳງ ພ້ອມທັງກ້ຽຍຫ້ຳຫ້ຳງຂອງລາວ ກໍ່ຄວນໃຫ້ເຕັ້ນວ່າເປັນຜູ້ໃຫ່ຽແກ່ແລ້ວ. ຢ່ຳງໃດກໍ່ຕາມ ຄົນຈະເວົ້າວ່າເປັນຜູ້ໃຫ່ຽກໍ່ຍັງເວົ້າຍ່ັ້ນໄດ້ລັກເຕ້ອເພາະວ່າອ໋ສະພາຍພ້ມຖານຍາງຢ່ຳງຍັງຖືກຈຳກັດຂອບເຂດຢູ່, ຕົວຢ່ຳງເຊ້ນ ການເຊ້ນສັ້ນຍາຕ່າງໆຍັງເຮັດຍ່ັ້ນໄດ້ເຕ້ອ ແລະການຈະຕັດສິນໃຈວ່າຈະໄປຢູ່ໃສກ້ນໃສກໍ່ເຮັດຍ່ັ້ໄດ້ເຊ້ນດຽວກັນ ຖ້າຫາກລາວຍັງມີອາຍຸຕ່ຳກ່ວ່າ ຈຽ ປີ. ຄອບຄົວຂອງລາວແລະກົດຫມາຍຫຼາຍມາດຕາຂອງປະເທດນ້ຈະກີດຫ້ຳມຍ່ັ້ໃຫ້ລາວຕັດສິນໃຈເຮັດຫຼາຍສ່ວຫຼາຍຢ່ຳງໄດ້ຕາມລຳພັງໃຈ. ໃນເມ່ືອຍ່ັ້ຈຸ່ຳຕ໋ວເອງເປັນດັ່ງນ້ອຍ ຫຼືຜູ້ໃຫ່ຽກັບແຫ້ງກໍ່ເລ່ັ້ຍໂງ່ງວັນຍ່ັ້ຈຸ່ຳຈະເຮັດແນວໃດດີ ເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະຖືກໃຈຜູ້ອື່ນ ຫຼືບາງຄັ້ງກໍ່ອາດຈະຍ່ັ້ຈຸ່ຳຈະເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະຖືກໃຈຕ໋ວເອງຈ້ຳ.

ການປ່ຽນແປງທີ່ທຸ້ຍຍາກລຳບາກອ໋ກອັນນຶ່ງກໍ່ຄ໋ ໃນຂນະທີ່ຈາວໜຸ່ມຍິງສາວຄ່ອຍໆຈະເຣ່ັ້ມຕົ້ນໂຕອ້ນໄປເລ້ອຍໆນັ້ນ ເຂົ້າເຈົ້າຈຳເປັນຈະຕ້ອງຫຳການຕັດສິນໃຈເຮັດຫຼາຍສ່ວຫຼາຍຢ່ຳງລົງໄປ ຈຶ່ງອາດຈະເປັນພົນສ້ະທ້ອນໃນທາງດີຫຼືຮ້ຳຍຕ່ໍ່ຊີວິດຂອງເຂົ້າເຈົ້າໄປຕລອດຊີວິດ. ກ່ອນຈະຕອບຄຳຖາມຂອງຕ໋ວເອງເຊ້ນ "ຈະໄປຮຽນຕ໋ໃນມະຫາວ໋ທຍາລ້ຍດີ ຫຼືຈະອອກເຮັດການ ? ຈະຢູ່ໃນເຮືອນໃນຈານນ້ຳພ້ນຳ້ຳໝ່ຳໄປ ຫຼືຈະໄປຫາເຈົ້ຳ້ຫ້ອງແຖວຢູ່ນ້ຳຫມຸ່ຳຕ່ຳງຫ່ຳກ ? ຈະແຕ່ງງ່ານ ?" ກ່ອນຈະຕອບຄຳຖາມເຫ່ົ້ານ້ັ້ເຂົ້າເຈົ້າຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເວລາຕ໋ກຕອງໃຊ້ຕ໋ວຄ໋ດພ໋ຈາຣະນາໃຫ້ຖ໋ຖ້ວນເສ້ັ້ຽກ່ອນກ່ອນຈະຕັດສິນໃຈເຮັດອັນໃດອັນນຶ່ງລົງໄປ. ຈາວໜຸ່ມຫຼາຍຄົນເຫັນວ່າການຕັດສິນໃຈເຮັດອັນໃດອັນນຶ່ງລົງກ່ຳວ່ານ້ັ້ເປັນຫນ້ຳທ້ຍ໋ດຈຸ້ຍຂອງຕົນເອງ. ຄວາມຈິງແລ້ວຫຼາຍຄົນກໍ່ເຫັນເປັນແນວນ້ັ້ນ ແຫ ຈຶ່ງການກະທ່ຳດັ່ງກ່ຳວເປັນບ້ັ້ນຫ່ຳໃຫ່ຽຈ່ຳເປັ້ນຕ້ອງໃຊ້ຄວາມຄ໋ດພ໋ຈາຣະນາຢ່ຳງເລິກຊຶ້ງເຖິງຫ່ຳ.

ໃນທ້ີ່ສຸ ເຈົ້ຳກ໋ຈະກ່ຳຍເປັນຕ໋ວຂອງຕົນເອງ. ການເປັນຕ໋ວຂອງຕົນເອງ ຫຼືເປັນເອກກະຣາດ ສ່ວນໃຫ່ຽເປັນລ້ກສ໋ນະທ້ີ່ມ

"Do you know anyone who is like you?" the 16-year-old refugee asked her sponsor, who did not understand the question. The refugee explained, "I can talk to you about some things, and you understand; I talk to my mother about others and she understands; my friends understand different parts of me. But nobody understands the whole me because everybody is different from me in some way. Maybe if I were still in Laos. . .."

The late teens--16 through 20 years old--are considered by Americans to be a very difficult time of life. This is the latter part of the period that counselors call "adolescence," and a great deal has been written about the troubles experienced by people this age.

This is a time of change for a young adult. You are no longer a child, for you are expected to accept new responsibilities and be mature in behavior. Unlike an adult, however, some of your basic freedoms are limited, such as the right to sign a contract or decide where to live if you are under 18. Your family and some of the laws in this country can prevent you from making many of your own decisions. Neither an adult nor a child, you may easily be confused about what is expected of you--or even what to expect of yourself.

Another difficult change as you grow older is the need to make many decisions which may affect the rest of your life. Do you want to go to college or work? Should you live at home with your family or in an apartment with friends? Should you get married? Many young people feel a responsibility to make such decisions for themselves; in fact, many welcome this responsibility. Still, starting to make decisions is a serious task that warrants much thought and consideration.

Finally, you are becoming more independent, a trait Americans deeply value. You will have greater opportunity to make your own choices but will also be expected to take care of yourself.

Adolescence, then, is a demanding time of life in which one grows from a child into an adult. This transition requires a great deal of strength and flexibility.

The adjustment of adolescence is even more difficult for a young person in a new country. The change from being a child to an adult is demanding enough; to change from being a child in Laos to an adult in America creates additional problems. You know what is expected of adults in your own country. Are you as certain what will be expected of you in the United States or what you want in your own life?

Many young refugees express frustration in not knowing, "Am I Lao or am I American?" The traditions you brought with you from your home country are probably still very important to you, but living in America may have influenced many other beliefs and values. You may, in fact, be both American and Lao, adopting aspects of each culture. While this can be confusing, you may ultimately be able to mold the strengths of both nations into your own personal strengths. But this is not an easy process, and it adds to the uncertainty that can be such a painful part of adolescence.

The Purpose of This Booklet

You may be familiar with the book, *Your New Life in The United States*, which was written to help newly-arrived refugees better understand Americans and this country. Much of that book will be useful to you. Recognizing, however, that you as a young person may have some problems that differ from those of adults or young children, the authors of *Your New Life in The United States* have written this booklet to discuss some aspects of American life that may be of particular interest to you.

This booklet is not going to tell you what to do with your education, personal life or anything else. These are decisions for you and your family to make. We hope, instead, to give you more information so that you might be able to make more knowledgeable decisions. This will be done by giving you an American point of view of various aspects of life in this country. This perspective is no better or worse than that you experienced in your own country. It is *different*, however, and understanding some of these differences--whether you agree with them or not --may help you better understand your own

ดุนด่ายังสำลับคົນອະເມຣິກັນ. ເຈົ້າຈະມີໂອກາດໄດ້ຕັດສິນໃຈເຮັດອັນໃດອັນນຶ່ງລົງໄປດ້ວຍຕົນເອງຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ, ແຕ່ວ່າໃນຄະນະດຽວກັນເຈົ້າກໍຄວນຈະບໍ່ງ່ຽງຕົວເອງໃຫ້ກຸ້ມ.

ວັຍຫນຸ່ມເປັນວັຍ ທີ່ເປັນລະຍະຫນຶ່ງຂອງໃນຊີວິດ ເພາະເປັນລະຍະທີ່ທຸກຄົນຢ່າງຂ້ານຈາກວັຍເດັກໄປຫາວັຍຜູ້ໃຫຍ່. ລະຍະຢ່າງຂ້ານ ທີ່ລະຍະຂ້ານຜ່ານນັ້ນເຊັ່ນລະຍະຫຕ່ອງໃຈກໍ່ລຳບັ້ງຈາ ແລະຄວາມໂຈມຕ່ອນຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ;

ຕາມຫັມມະດາແລ້ວການປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບຂອງວັຍຫນຸ່ມກໍ່ຍາກຢູ່ແລ້ວ ຍັດນັ້ນໃນເມື່ອໄດ້ມາປັບໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບດ້ວກາວຢູ່ຕ່າງປະເທດກໍ່ຍິ່ງມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກລຳບາກເພີ້ມຂຶ້ນອີກ. ການປ່ຽນແປງຈາກເດັກນ້ອຍມາເປັນຜູ້ໃຫຍ່ເປັນເຣື່ອງທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຄວາມພາກບັ່ນອົດທົນຢູ່ພໍແລ້ວຈຳ້ຫນຳ ຍັງໄດ້ປ່ຽນສະພາຍຈາກການເປັນເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນເມືອງລາວມາເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຢູ່ໃນອະເມຣິກາກໍ່ຍິ່ງສ້າງບັນຫາເພີ້ມຕື່ມຂຶ້ນອີກ. ເຈົ້າແນ່ໃຈບໍ່ວ່າຢູ່ໃນອະເມຣິກາເຮັດແນວໃດນັ້ນຈຶ່ງຈະຖືກໃຈຜູ້ອື່ນ ແລະເຈົ້າເອງກໍ່ຮູ້ແລ້ວບໍ່ວ່າເຈົ້າຕ້ອງການ ຫຼື ຢາກເຮັດແນວໃດກັນແທ້ກັບຊີວິດຂອງເຈົ້າ ?

ເຄີຍໄດ້ມີຊາວຫນຸ່ມອົພຍົບຫຼາຍຄົນທີ່ໄດ້ສະແດງຄວາມກະຈົນກະຈາຍເພາະວ່າບໍ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນຄົນລາວ ຫຼືຄົນອະເມຣິກັນ ຫຼືຢ່າງໃດກັນແທ. ປະເພນີຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງທີ່ເຈົ້າຖືຕິດຕົວມານຳແຕ່ບ້ານເກີດເມືອງນອນຂອງເຈົ້ານັ້ນກໍ່ອາດຍັງເປັນສິ່ງສຳຄັນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ເຈົ້າຢູ່ ແຕ່ວ່າການທີ່ໄດ້ມາຢູ່ອະເມຣິກາອາດໄດ້ເຮັດໃຫ້ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະຄຸນຄ່າຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງຂອງເຈົ້າຖືກປ່ຽນແປງໄປກໍ່ເປັນໄດ້. ຄວາມຈິງ ເຈົ້າອາດຈະເປັນທັງອະເມຣິກັນ ແລະເປັນທັງຄົນລາວພ້ອມຍາດ. ຫມາຍຄວາມວ່າເຈົ້າດັດແປງເອົາບາງສິ່ງບາງຢ່າງຈາກທັງວັຫນະທັມລາວ ແລະວັຫນະທັມອະເມຣິກັນມາໃຊ້. ຖ້າແນ່ນອນວ່າມັນຈະມີຄວາມສັບສົນວຸ້ນວາຍຢູ່ໃນສມອງຂອງເຈົ້າປານໃດ ກໍ່ຕາມໃນທີ່ສຸດເຈົ້າກໍ່ຈະສາມາດຫຼົ່ອມເອົາພາລະກຳລັງມາຈາກທັງສອງປະເທດແລ້ວກໍ່ມາດັດແປງໃຫ້ເປັນກຳລັງພາຍໃນສ່ວນຕົວຂອງເຈົ້າເອງທັງ. ຢ່າງໃດກໍ່ດີຍົດຍາດ ທີ່ຈິງຈະດົ່ງກ່າວນັ້ນແມ່ນເຣື່ອງທີ່ຈະເຮັດໄດ້ງ່າຍດາຍ. ນັ້ນເປັນເຣື່ອງທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມລະແວງສົ່ງໃສ່ຍ້ອນແນ່ຈິງອາດຈະກາຍເປັນລະຍະທີ່ເຈັບປວດຂວດຂ້ວາໃນຊີວິດຂອງຊາຍຫນຸ່ມຍິງສາວກໍ່ໄດ້.

ຈຸດປະສົງຂອງປັ້ນນ້ອຍຕ໊ອນ.

ເຈົ້າອາດຈະເຄີຍໄດ້ເຫັນປັ້ນຕ໊ອນຫົມຈຸ້ຈາ <u>ການຕ໋ຈຸ້ ວ໊ດ ໃຫມ່ ຂອງ ທ່ານ ຢູ່ ໃນ ສະ ຫະ ລັດ ອະ ເມ ຣິ ກາ</u> ຈຸ້ ຖ ກ ຂ ຄ ນ ນ ມ ຈ ເ ຍ ມ ຈ ເ ຍ ມ ຈ ເ ຍ

values so you can make your own decisions more easily in addition to explaining how Americans are likely to react to those decisions.

Finally, this booklet will give you some information regarding how to get personal help and various written materials. Much of the information has to be general because we are writing for people all over the United States, but we can help you determine how to find assistance in your own community.

The word *decisions* has already appeared many times in this booklet. That is because adolescence is a time when you begin to make important decisions about your life. We hope that the information in this booklet will help you make wiser decisions that will enable you to have a more successful future.

ຈ່ອຍເຈົ້າໄດ້ໃນການຈອກຫາຄວາມຈ່ອຍເຫຼືອຕ່າງໆ ໃນຂອດ
ຄຸ້ມ ຫຼືປະຊາຄົມຂອງເຈົ້າເອງໃຫ້.

ຄຳວ່າການຕັດສິນໃຈໄດ້ປະກົດຂຶ້ນມາເລື້ອຍໆຫຼາຍເທື່ອແລ້ວ
ຢູ່ໃນຫົວຂໍ້. ຫົວຫົວເພາະວ່າວ່ຽນເປັນວ່ຽຫຼາຍຫນຸ່ນຍິ່ງ
ສາວເຮົ່ມຕົນຕັດສິນໃຈຫາສຳຄັນສຳລັບຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ
ແລ້ວ. ເຮົາຫວັງວ່າຄວາມຮູ້ຕ່າງໆຢູ່ໃນຫົວນ້ອຍຫົວນີ້ຈະຈ່ອຍ
ໃຫ້ເຈົ້າຕັດສິນໃຈໄດ້ຖືກຕ້ອງຢ່າງສະຫຼາດສ່ອງໃສ ຈຶ່ງຈະເປັນ
ພົນໃຫ້ແກ່ອະນາຄົດຂອງເຈົ້າແຈ່ມໃສດີ.

ກົດໝາຍທີ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຊີວິດຊາວໜຸ່ມຍິງສາວ

Laws that Affect You

เป็นเวลาประมาณ ๑๐๐ ปีผ่านมาแล้ว กิดหมายทุกๆ ละดับของรัฐบาลของสะหะรัดได้ถือกำเนิดขึ้นมาเพื่อป้องกัน และปกป้องจิดเด็กน้อยและวัยหนุ่ม. ข้อคำดับนี้ เป็นของกฎหมายต่างๆ ของรัฐบาลมีสิดเข้าไปตรวจก้องในขั้นตอนของดอยคือ ถ้าขั้นตอนนี้ก่อนจะเป็นพิมปโยดแก่วัยหนุ่ม ถ้าหากว่าพ่อแม่ของเด็กบ่สามาด ถ้าบ่ปาถนาปากจะเบิ่งแยงล้องดูลูกต๋าของเข้าเจ้าเอง. ต้วบ่ก็อิงใส่อาสะพายของเด็กน้อย เขิ่นผู้หย่สามาดเผิ่นตินเองได้. ดังนั้นจิ่งจำเป็นต้องมีทะนายความเพื่อมาป้องกันต๋อเจ้าเอ้าไว้. ต๋อย่างอันนี้ภาคิ ทุกๆ รัดจะมีกิดหมายลิ้วโหดพ่อแม่เมื่อใดพ่อแม่หากทุบตีลูกต๋าย่างหนัก. เด็กน้อยผู้ในเรือนดั่วกาจะต้องได้ถือกเอ้าหนีไปจากเรือนผู้วันั้น และเอ้าไปล้องบ่อนใหม่ ถ้าหากมองต้นเหดพิมที่หนักเขื่อถิได้อ่าถ้าผู้เรือนนั้นต่อไปจะถือทุบตี ก็ถือขาดเจ็บตื่มอิก.

กิดหมายย่างอื่นที่ป้องกันเด็กน้อย และวัยหนุ่มอิกภีคิเอ้าเจ้ามีสิดเข้าใจ่วธรรมฝรั่งเขดถิ่วอายุ ๑๗ ปี และกิดหมายกานจำกัดอธิกานอ่านิแมงใดแดนายจ้างจิ่งจะสามาดจ้างเด็กเร็กได้ และกานมีสิดที่ในกานสิดยำป้องกันเขื่อโลหต่างๆ.

เว้าอิกแบงหนึ่งภีคิ, กิดหมายบางมาดถาจะจำกัดสิดเสรีพายของวัยหนุ่มบ่ให้เร็กหมู่ดทุกสิ่งทุกย่างได้เหมือนกับกับผู้ใหญ่. (แบบนอนแล้ว, นอกจากกานจำกัดสิดเสรีพายดั่วกาอนแล้ว วัยหนุ่มก็ยังจะต้องนับถือกิดหมายทุกๆ มาดถาที่เร็กขึ้นมาใช้เผื่อคิ้มหัวไปข้างอิก เขิ่นกิดหมายห้ามบ่ให้ลักเล็องของดั่วนี้เป็นต้น, และกานละเมิดกิดหมายขึ้นเด็กน้อย ก็วัยหนุ่มก็จะถือลิ้วโหดเขิ่นเดียวกับกับคิ้มอื่น.)

นอกจากกิดหมายที่ใช้กับคิ้มหัวไปแล้ว ยังมีกิดหมายอิก ๔ พากที่ว่าด้วยความประพิดของวัยหนุ่มโดยสะเพาะคิ:

๑. <u>กิดหมายว่าด้วยฐานะ</u>. วัยหนุ่มผู้หย่ยังอยู่ในภะสอบ ก็ผู้หย่ยังอยู่พายใต้กานล้องดูของพ่อแม่ผู้จัดการมันมะดาแล้ว แม่นหมายถึงผู้ที่อายุต่ำกว่า ๑๘ ปี. ตามกิดหมายแล้วพวกดั่วกาจะต้อง "ฟังคำสั่งสอนอันมิเหดมิพันและอันที่ถือกต้องตามกิดหมายของพ่อแม่." เว้าง่ายๆก็คิ, กิดหมายของอะเมริกัน อนุมานบ่อนเผื่อให้วัยหนุ่มน้อยเด็กเชื่อฟังคิ และฟังความพ่อแม่ของเข้าเจ้า. เผื่อความภะจำเจาะจงอิกตื่มในกานอะทิบายนี้ เฮาอ่อยกต๋อย่างเช่น: ถ้าวัยหนุ่มผู้ใดผู้หนีจากสักหมิไปจากเรือน (โดยบ่ถอยพ่อแม่) ก็บ่เด็กเชื่อฟังคิพ่อแม่ ก็เป็นลูกที่ยอกสอนบ่ได้; เมื่อเป็นแบบนั้นศัตยาบันก็จะสามาดเอ้าบาดสู่ศาลได้, ต๋ำหนด ก็เจ้าหน้าที่ฝ่ายสานวัยหนุ่ม Juvenile Court จะเอ้ามาก่อของ. The Juvenile Court แม่นสานพิเสดที่ตั้งขึ้นมาสักสิ่นคะดีวัยหนุ่มโดยสะเพาะ.

นอกจากกิดหมายดั่วกาอมานี้, ยู่ฮายๆ มากฮายๆ เขดยังมีกิดละเบียบข้อบังคับให้วัยหนุ่มต้องกับคิมย่างเรือนเมื่อถึงเวลาที่กำนดใด้. เว้าอิกย่างหนึ่งภีคิ เอ้าเจ้าจะยู่นอกใบ่อนหรือนอกจากเรือนของเอ้าเจ้าหนดเวลาดึกกว่าเวลาที่กำนดให้นี้บ่ได้นอกจากว่ามีพ่อแม่ของเอ้าเจ้าอยู่นำที่นั้น.

๘. <u>กิดหมายว่าด้วยเหล้าย่าง</u>. ทุกๆ รัดจะมีกิดหมายห้ามบ่ให้วัยหนุ่มผู้มีอายุต่ำกว่า ๒๑ ปี ซื้, ดื่ม, ก็พกวัตถุเสพติดบางดั่วกาอยู่ในครอบครองผู้. ก็ำนดต่ำสุดสำลับบางรัดก็จะแม่น ๒๑ปี และอิกบางรัดก็มีกิดหมายห้ามบ่ให้พวกที่มีอายุดั่วกาอมสูบย่างด้วย. ถ้าผู้ใดละเมิดก็อาดจะถือกโทม ก็ถือกลิ้วโหดอิกใดอิกหนึ่งโดยสานพิเสดว่าด้วยวัยหนุ่มก็ได้.

๙. <u>กิดหมายว่าด้วยอธิกาน ก็หุธะกิด</u>. สำลับบุกคลที่มีอายุต่ำกว่า ๒๑ปี จะบ่สามาดรับเอ้าอธิกได้ทุกสิ่งทุกย่าง, มีอธิกานบางย่าง และบางจิ่งโมงที่ห้ามบ่ให้คบจำพวกนี้เร็ก ก็รับเร็กอธิก. นอกนี้นเอ้าเจ้าก็จะบ่สามาดเจ้นเอกภะสานด้านกิดหมายอันใดอันหนึ่งนอกจากว่ามีผู้ใหญ่ผู้ใดผู้หนึ่งเป็นคู่เจ้นด้วย. เหดพิมต้นต่อได้เร็กกิดละเบียบดั่วกาอนอนมาก็เพื่อปกป้องจิดของวัยหนุ่มนี้นเอง เผาะว่าเดี๋ยมีวัยหนุ่มบางคิ้นได้กิดต้น ก็ถือกเอ้าไปปะใส่บ่อนเร็กอธิกเร็กกานที่บ่เหมาะสิ้น ก็

For approximately 100 years, laws at all levels of government in the United States have been designed to both protect and govern children and young people. The belief behind many of these laws is that the government has a right to intervene in family matters if it is in the interest of the youth or if the parents are unable or unwilling to care for the child. This is based on the assumption that children cannot take care of themselves and therefore need an advocate to protect them. For example every state has child abuse laws which punish parents who severely harm their children. The children in such a home can even be taken from the family and given another place to live if there is sufficient reason to believe that they will be badly beaten or otherwise harmed if they remain with the family.

Other laws that protect children and youth include compulsory free education up to a given age (usually 16), restrictions on the kinds of jobs for which young people may be hired, and immunization requirements.

On the other hand, some laws restrict the rights of young people so that they do not have all the freedoms of adults. (Of course, young people must obey the laws that pertain to all people--laws against theft, for example--and can be punished for breaking these laws.)

There are four main areas in which laws specifically address the behavior of young people:

1. *Status.* A dependent minor, ordinarily someone under the age of 18, is required by law to "obey the lawful and reasonable requests of his parents." All this means is that American law expects young people to respect and obey their parents. It also means, however, that if a young person were to run away from home (leave his or her family without their permission) or refuse to obey his or her parents (called being ungovernable), the government could intervene and police and Juvenile Court officials would become involved. (The Juvenile Court is a special court designed for young people.)

Many areas also have curfews for young people. This means they cannot stay out at night after a certain time unless with their parents.

2. *Alcohol and Tobacco.* Every state has a minimum drinking age, ranging from 18 to 21 years old. Someone younger than this age may not legally buy, possess or consume alcoholic beverages. Some states have similar age limits for the use of tobacco. Anyone who disobeys this law could be fined or in some way punished by the Juvenile Court.

3. *Business.* People under the age of 18 are restricted in the jobs they may accept and the hours they may work. They also may not sign a legal contract unless an adult also signs for them. These regulations are designed primarily to protect young people who may be more easily cheated by unfair business practices or put in an unsafe working situation.

4. *Marriage.* There are many laws that affect a young person's right to get married. Each state has a minimum age, often 18, for people to marry without their parents' permission. If the young people "run away" and marry below this age, the government can dissolve the marriage and force each person to return home. In fact, in some circumstances the man could be charged with kidnapping, particularly if the couple went to another state.

What rights do young people have in the United States? In most respects, they have the same legal protection as anyone else. For example, if arrested for a crime, the young person would be entitled to a fair trial and representation by a lawyer. They also have some rights that are based on their age, most of which are important only if for some reason the parents are not able to take care of them. These rights insure that someone will take care of them if the family cannot.

If you want further information about your legal rights and responsibilities or would like to find out about laws in your community (such as the drinking age), call either the police department or the Juvenile Court; both numbers are in your phone book.

ບໍ່ປອດໄພມາແລ້ວ.

๔. ກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການແຕ່ງດອງ ຫຼືເອົາເມຍເອົາຜົວ

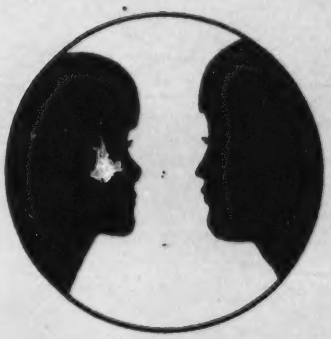
ມີກົດໝາຍຫຼາຍມາດຕາທີ່ພົ້ນສະໄໝຕໍ່ຂອງຈາວຫນຸ່ມໃນການເອົາເມຍ. ທຸກໆຣັດໄດ້ວາງກົດຕໍ່ສຸດໄວ້ວ່າ ບ່ອຍຕ້ອງມີອາຍຸຕໍ່ໃດ ຈຶ່ງຈະແຕ່ງງານໄດ້, ຕາມທັມດາຈະແມ່ນ ๑๘ ປີ. ຖ້າເຖິງ ๑๘ ປີ ແລ້ວເຈົ້າບ່ຈຳເປັນຈະຕ້ອງຂໍອະນຸຍາດຈາກພໍ່ແມ່ກໍໄດ້. ຖ້າຫາກວ່າຜູ້ຍາວສາວຍັງມີອາຍຸຕໍ່ກ່ວ່ານັ້ນ ພາກັນລັກຫນີຈາກເຮືອນເພື່ອໄປແຕ່ງງານກັນຢູ່ບ່ອນໃດບ່ອນນຶ່ງ ຣັຖບານກໍຈະໃຊ້ສິດລົງໂທດເອົາຕົວມາລົງໂທດຕາມກົດໝາຍ. ແລ້ວຍັງຈັບໃຫ້ແຕ່ລະຄົນກັບຄືນເມືອເຮືອນຕາພໍ່ຕາແມ່ໄດ້. ຄວາມຈິງໃນບາງກໍຣະນີ ຜູ້ຍາຍອາດຖືກກ່າວຫາວ່າລັກເອົາລູກສາວຄົນຫນີກໍໄດ້ ໂດຍສະເພາະເວລາທັງສອງຄົນພາກັນຫນີໄປຢູ່ຣັດອື່ນ.

ບັດນີ້ລອງມາເວົ້າເຖິງສິດຕໍ່ຂອງຈາວຫນຸ່ມວ່າມີສິດຕໍ່ແນວໃດແດ່? ເວົ້າຕໍ່ໄປແລ້ວຈາວຫນຸ່ມກໍ່ຕ້ອງມີຄວນກັບກັບຄົນອື່ນໆ, ເອົາເຈົ້າກໍມີກົດໝາຍຄຸ້ມຄອງເອົາເຈົ້າເຊັ່ນກັນ. ຕົວຢ່າງ ເຊັ່ນ ເມືອຖືກຈັບຍ້ອນຖືກກ່າວຫາວ່າຫ້ຳການຈະຣາກັນ ຈາວຫນຸ່ມທຸກຄົນກໍຈະມີສິດໃຫ້ສານຕັດສິນຢ່າງເປັນທັມ ແລະມີສິດຈອກທະນາຍຄວາມມາວ່າຄວາມແທນ. ນອກນັ້ນເອົາເຈົ້າຍັງມີສິດທີ່ຈະຍົກເອົາອາຍຸຂອງເອົາເຈົ້າເປັນພັນຖານ ແຕ່ວ່າສ່ວນຫຼາຍສິດທີ່ດ່ັງກ່າວຈະມີຄວາມຫມາຍ ຫຼືມີຄວາມສຳຄັນກໍ ແຕ່ສະເພາະໃນເມືອພໍ່ແມ່ຂອງຈາວຫນຸ່ມຜູ້ຫຼືຍິງຍ້ອນບໍ່ສາມາດລ້ຽງດູເບ່ຶ້ງແຍງເອົາເຈົ້າໄດ້ ຫຼືຍ້ອນຕົດພົ້ນອັນໃດອັນນຶ່ງເທ່ົ່ານັ້ນ. ເມືອຄອບຄົວຂອງຜູ້ຫຼືຍ່ອມສາມາດລ້ຽງດູເບ່ຶ້ງແຍງເອົາໄດ້ເອົາກໍມີສິດທີ່ຈະໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ນຶ່ງເອົາເອົາໄປເບ່ຶ້ງແຍງລ້ຽງດູແທນໄດ້.

ຖ້າເຈົ້າຫາກບ່ມີຄວາມຍິນຍອມໃຈ ຫຼືຄວາມສົມໃຈເປັນພິເສດກ່ຽວກັບສິດຕໍ່ ແລະຫນ້າທີ່ຍ້ອນຜິດຈອບຂອງເຈົ້າ ຫຼືຢາກຮູ້ກ່ຽວກັບກົດໝາຍຕ່າງໆກ່ຽວກັບປະຈຳວັນຂອງເຈົ້າ ເຊັ່ນ ອາຍຸຕໍ່ໃດຈຶ່ງຈະມີສິດມີເງົ້າໄດ້ ມີເປັນຕົ້ນ ເຈົ້າຄວນໂທຣະສັບໄປຖາມກົມຕຳຫຼວດ ຫຼືຖາມສານເຍົ້າຈະຈົບໃນຄຸ້ມບ້ານຂອງເຈົ້າຫ້ນ; ນ້ຳເບີໂທຣະສັບຂອງຫ້ວສອງບ່ອນນ້ີຢູ່ໃນປ້ຳໂທຣະສັບຫ້ນ.

ຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນຝູງ: ການຕິດຕໍ່ພົວພັນກັນ

Relationships



ຕລອດຊ່ວງຊີວິດເຮົາ, ຜູ້ຄົນຫ້ວງຫາຍນິຄວາມສຳຄັນແກ່ເຮົາ ຢ່າງຍິ່ງ. ຢ່າງໃດກໍດີ, ໃນຄາວຍັງເຍົາວ໌ໄວ, ຮູບແບບຂອງ ການພົວພັນລະຫວ່າງຈາວອະເມຣິກັນຫັນຕ໌ຄອບຄົວຂອງເຂົາ ເຈົ້າ, ຕົ້ນໝູ່ເພື່ອນຝູງ ຕົ້ນຕ່າງເຜດ ໄດ້ປ່ຽນແປງໄປຢ່າງ ໃຫ່ຫຼວງ. ການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວແມ່ນພົ້ນສະຫ້ອນສືບເນື່ອງ ມາຈາກການປ່ຽນແປງຈາກຄວາມຫມຸ່ນນ້ອຍເພື່ອກ້າວເຂ້ົາໄປສູ່ ການເປັນຜູ້ໃຫ່. ສະເພາະການພົວພັນຂອງກໍມີຄວາມສຳຄັນ ນ້ອຍຢູ່ແລ້ວ ແຕ່ການປ່ຽນແປງກໍຍັງຊ້ຳພັດເປັນທ້ີເຂ້ົາໃຈຍາກ ແລະເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາຍ່ິງຄັກຍ່ິງແນ່ໃຈວ່າຈະປັບຕົວເຂ້ົາກັບຫມູ່ ເພື່ອນຝູງ ແລະຄົນພາຍໃນຄອບຄົວໄດ້ໃ. ຕົວຢ່າງເຊ່ັນ ຫມູ່ ຄູ່ຫ້ຮັກແພງກັນທ້ີສຸດໃນລະຍະ ๔-๖ປີຜ່ານ ບັດນ້ອາດຈະບ່ິ ຫ້ຽວໃຈ ຫ້ຽວເປັນຈຸດສົນໃຈຮ່ວມກັນອ້ກແລ້ວ.

<u>ຄອບຄົວ</u>

ຍາງຕ້ເຂ້ົາຄ້ວຈະຮຸ້ກ່ຽວກັບເຮ້ືອງນ້ັນມາແລ້ວ, ຊ່ວ້ດພາຍ ໃນຄອບຄົວຂອງຈາວອະເມຣິກັນນ້ັກຈະມ້ຫ້ຽວສ່ວ ຫ້ຽວຢ່າງແຕກ ຕ່າງກັນກັບຊ່ວ້ດທ້ເຂ້ົາເຄ້ຍປະສົບມາໃນເມ້ືອງລາວ. ການເປັນ ຄ້ນ້ັນໄດ້ກ່ໃຫ້ເກ້ດຄວາມທຸກໃສ່ກ້ນພາຍໃນຄອບຄົວຂອງຈາວ ອ້ພ້ຍ້ນມາຫ້ຽວແລ້ວ ໂດຍສະເພາະເວລາຄົນໃດຄົນນ່ຶງໃນຄອບ ຄົວໄດ້ປະພ້ດເປັນແບບອະເມຣິກັນໄປ ຫ້ເວ້າງ່າຍໆວ່າເປັນອະ ເມຣິກັນໄປແລ້ວ ແລະໃນຂນະດຽວກັນຄົນຫ້ຽວຄົນໃນຄອບຄົວ ກ່ໍາລ້ງພະຍາຍາມຢ່າກຮ້ກສາຮ້ດຄອງປະເພນ້ຂອງຕົນເອງໄວ້. ເຖ້ງແນ່ນວ່າຊ່ວ້ດໃນປະເທດ້ນ້ຈະມ້ຄວາມແຕກຕ່າງກັບຊ່ວ້ດທ ຜ່ານມາປ່ານໃດກ້ຕ່ານ ແຕ່ໃນຂນະທ້ເຂ້ົາເຈ້ົາຮ້ກສາໄວ້ຫ້ຽ ຄວາມໄກ້ຄ້ດລະຫວ່າງສະມະຊ້ກພາຍໃນຄອບຄົວຂອງເຂ້ົາເຈ້ົາ, ຫ້ຽງຄອບຄົວກ່ໍຍັງສ່ານາດປັບຕົວເຂ້ົາກັບການປ່ຽນແປງໃຫ່ ທ້ໄດ້ຜ່ານມານ້ັນຢ່າງໄກ້ພ້ນດ້.

ການປ່ຽນແປງອ້ານ້ັນ້ຽຢູ່ພາຍໃນຄອບຄົວກ່ໍຄ້ດ້ເວລາທ້ເດ້ກ ເຕ້ບໃຫ່ຂ້ນ. ບ່ໍ່ວ່າຈະຢູ່ປະເທດໃດກ່ໍຕາມ ຄວາມສ້ມພ້ນລະ ຫວ່າງຜູ້ເປັນພ່ໍເປັນແມ່ກ້ບລ້ກຜູ້ຍ້ງນ້ອຍໆ ແລະລະຫວ່າງພ່ໍແມ່ ກ້ບລ້ກຜູ້ຈອນຍ່າຈອນສາຈະບ່ໍ່ຄ້ເກ້ນ. ແຕ່ກ່ໍຍ້ງໂຈ້ກທ້ຍາດ ກ້ວ້ຂອງການເຕ້ບໃຫ່ຂ້ຍາຍໂຕໄດ້ເປັນໄປທ້ລະເລ້ກລະນ້ອຍ ຫ້ເທ້ລະຂ້ນເທ້ລະຂ້ນໄປ. ແຕ່ວ່າສ່ານ້ັນອ້ພ້ຍ້ນແລ້ວການ ປ່ຽນແປງຈ່ໍ້ພ້ດ່ໍ່ເປັນໄປຕາມປ້ກກະຕ, ຊ່ວ້ດໃນປະເທດໃຫ່ ໄດ້ນ່ໍ່ເອ້ົາການປ່ຽນແປງຂອງລ້ກຕ້ໍ່ານ້ໃນດ້ານການຈະເລ້ນ ເຕ້ບໂຕແບບຍາດສະ້ນ ຫ້ສ່ານ້ັນພ້ແມ່ບ່ໍ່ານ້ກ່ໍອ່ານ້ຈະເລ້ນ ການປ່ຽນແປງດ້ງ່ກ່ານ້ນ້ອ່ານ້ເປັນການປ່ຽນແປງແບບຫ້ນ້ານ້ອ້ກ ກ່ໍວ່າໄດ້. ຕ້ວຢ່າງເຊ່ັນ ພ້ແມ່ຂອງຈາຍຫນຸ່ມຍ້ງສ່ານ້ອ່ານ້ຄົນ ອ່ານ້ຈະຕ້ກໃຈ ຫ້ຢ້ານກ້ວໃນເມ້ືອໄດ້ເຫ້ນລ້ກຈາຍ ຫ້ລ້ກສ່ານ ຂອງຕົນ ສະແດງຄວາມສົນໃຈຕ່ໍ່ການນ້ດພ້ບ ຫ້ໄປ້ນ້ນໄປຫ່ຽວ ກ້ບເພ້ືອນຕ່າງເຜດ ຫ້ຫ ເຊ່ັນເປັນພາສ່ານ້ວ່ກ້ດວ່ານ້ດ້ງ (dating).

ຢູ່ໃນສະຫະຣ້ດ, ຈາວຫນຸ່ມຍ້ງສ່ານ້ອ່ານ້ອ່ານ້ຈະຕ້ອງໄດ້ພ ເຊ້ນກ້ບຂ້ນຫ່ານ້ດ້ານຄວາມຣ້ບຜ້ດຊອບໃຫ່ພາຍໃນຄອບຄົວຂອງ ເຂ້ົາເຈ້ົາເອງ. ບ່ານ້ຫ້ນ້ຫ່ານ້ບ່ານ້ອ່ານ້ຈະບ່ໍ່ແຕກຕ່າງ ຫ້ງ້ກ້ນກ້ບຂ້ນຫ່ານ້ທ້ເຄ້ຍເກ້ດ້ນ້ຢູ່ໃນປະເທດເຈ້ົາເອງແຕ່ອ້ກ ບ່ານ້ອ່ານ້ອ່ານ້ຈະໃຫ່ ແລະແປກປ່ານ້ກ່ໍເປັນໄດ້. ການເປັນ ຄ້ນ້ັນ ຫ້ເຫ້ນວ່ານ້ເປັນສ່ານ້ສ່ານ້ຄ້ນ້ທ້ຫ້ກ້ນໃນຄອບຄົວເຂ້ົາໃຈ້ນ້ ກ້ນແລະກ້ນ, ທ້ຈະຮຸ້ວ່ານ້ແຕ່ລະຄົນມ້ຄວາມຕ້ອງການແນວໃດ ແລະຮຸ້ຈ້ກວ້ທ້ຈອຍເຫ້ືອຈ້ນ້ກ້ນແລະກ້ນໄ້ໄດ້ດ້ທ້ສ້ດ ເ່ົ່ານ້ທ້ຈະດ້ ໄດ້. ບ່ານ້ເຫ້ນ້ຍ້ງລ່ໍາບ່ານ້ກເພາະບ່ໍ່ຮຸ້ຈ້ກວ່ານ້ຈະຖ້ເ້ົ້ານ້ ຫ້ ແບບສະບ້ບຂອງລ່ານ້ ຫ້ຈະເ້ົ້ານ້ແບບສະບ້ບຂອງອ້ເມຣ້ກ້ນມາ ໃຊ້ນ້ຳກ້ນຈ່ໍ້ຈະຖ້ກ ເພາະສ້ນ້ນຄົນຢູ່ໃນຄອບຄ້ວ້ນ້ຈ່ໍ້ຈະຈ່ໍ້ເປັນ ຈະຕ້ອງຈອກຫ້ານ້ຫ້ພ້ສ້ດມ່ໍ່ານ້ປະຕ້ນ້ດຕ່ໍ້ກ້ນຈ່ໍ້ຈະຈ່ອຍເຫ້ືອກ້ນ

Throughout our lives, people are extremely important to us. During adolescence, however, the types of relationships Americans have--family, friends, and people of the opposite sex--change dramatically, reflecting changes in young people as they become adults. The relationships themselves are no less important, but the changes can be hard to understand and make people uncertain of how to get along with friends and family. For example, best friends from a few years ago may no longer have anything in common.

Family

As you have probably already learned, American family life tends to be very different from what you were used to in Laos. This has resulted in a great deal of stress for many refugee families, particularly when some members of the family become "Americanized" while others try to preserve their own traditions. But even though life in this country is different, many families are able to successfully adapt to the changes they experience while retaining their closeness to each other--or perhaps even becoming closer.

Another change in families occurs as children grow up. In all countries relationships are different between parents and young children and parents and adolescents. Fortunately, because maturing is a gradual process the change is slow and reasonably comfortable for everyone in the family. For a refugee, however, life in a new country brings about so many changes that the maturing of the children may seem abrupt and threatening. For example, many parents are frightened and concerned when their sons or daughters express an interest in dating.

Young refugees in the United States may be faced with new responsibilities within their families. Perhaps these are similar to those they would have expected in their own country; others may be new and strange. It then becomes important for the members of the family to understand what they need from each other and how to best help each other. Sometimes neither the Lao nor the American way is right for them and family members must find their own way to support each other in the difficult process of adjusting to life in a new country.

There are many aspects of resettlement that can force families apart, which is one of the great tragedies of being a refugee. However, the family members truly need each other at this time and many successful families have not only survived resettlement but have become a much stronger, closer family for having survived it together.

Friends

Friends are a very important part of life during adolescence, and you can learn a lot about yourself and about your values by considering the people you have chosen as friends. Are they interested in school or in other things? Are they close to their families? What are their activities? Are your friends Americans, Lao or both?

Dating

Relationships with members of the opposite sex are almost always extremely different from those in Laos because of the great cultural differences between the two countries. Even for Americans dating can be a source of great conflict, fear and confusion because it is so personal and emotional. If you feel confused about what is expected of relationships with

ได้ในลาวลับอัน ແລະໃນຂນະທີ່ກຳລັງປັບຕົວ ຫຼືສ້າງເນື້ອສ້າງຕົວໃນປະເທດໃຫມ່ໆແຫ່ງນັ້ນ.

ບັນຫາການຕັ້ງຖິ່ນຖານໃຫມ່ມີຫຼາຍອັນຫຼາຍແນວສລັບສັບຊ້ອນ ຊຶ່ງອາດເປັນຜົນບັ່ງຄັບໃຫ້ລາຍງນອງວງພັ່ນແລະລູກເຕ້າພັດພາກຈາກກັນໄປ, ການເປັນຈຸ່ນນີ້ໄດ້ສ້າງບັນຫາຄວາມທຸກໃຈໃຫ້ຜູ້ເປັນອົພຍົບນາຫຼາຍແລ້ວ. ຢ່າງໃດກໍດີ ໃນຂນະນີ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຫຼາຍໆຄອບຄົວກໍຕ້ອງການຢ່າກມາຢູ່ຮ່ວມກັນຢ່າງຈິງໆຈັງໆ ແລະຫຼາຍໆຄອບຄົວກໍບໍ່ພຽງແຕ່ໄດ້ມາຕັ້ງຖິ່ນຖານໃຫມ່ຢ່າງເປັນຫຼັກແຫ່ງເທົ່ານັ້ນຍັງໄດ້ກາຍເປັນຄອບຄົວທີ່ແຫ້ນແຫນນາ ແລະໄກ້ຊິດກັນຕາມຂນດທີ່ວ່າເກົ່າຍ້ອນວ່າໄດ້ລອດຊີວິດມາດ້ວຍກັນ.

ຫມູ່ເພື່ອນ:

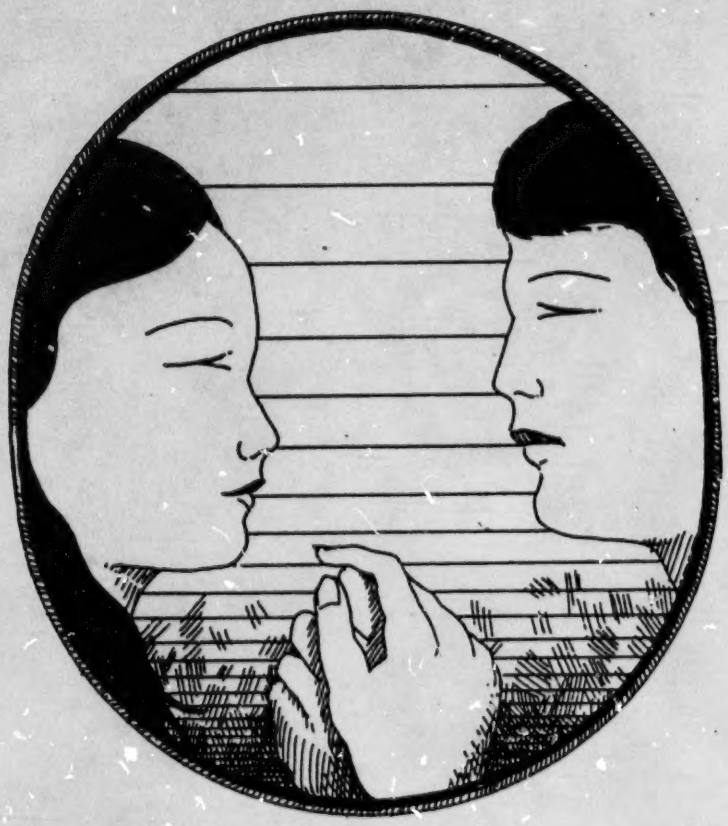
ໃນຊີວິດ ການເປັນຫນຸ່ມສາວ, ຫມູ່ຄູ່ເພື່ອນຝູງເປັນສິ່ງສຳຄັນຍິ່ງ ແລະຈາກຫມູ່ຄູ່ເພື່ອນຝູງເຈົ້າກໍຈະສາມາດຮຽນຮູ້ຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງກ່ຽວກັບຕົວເຈົ້າເອງ, ກ່ຽວກັບຄຸນຄ່າຂອງຕົວເຈົ້າເອງໂດຍພິຈາຣະນາເບິ່ງຕົວບຸກຄົນຜູ້ທີ່ເຈົ້າເລືອກເອົາມາເປັນຫມູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້ານັ້ນ. ເຂົ້າເຈົ້າສົນໃຈໃນວຽກການຮ່ຳຮຽນບໍ ຫຼືວ່າເຂົ້າເຈົ້າຫາກສົນໃຈໃນເຮື່ອງອື່ນຕ່າງຫາກ ? ເຂົ້າເຈົ້າກັບຄອບຄົວຂອງເຂົ້າເຈົ້າເຄີຍໄກ້ຊິດຕິດແທດກັນບໍ ? ເຂົ້າເຈົ້າມີການເຄື່ອນໄຫວໄປມາ ຫຼືມີກິຈກັມແນວໃດແດ່ ? ຫມູ່ຂອງເຈົ້າເປັນຄົນອະເມຣິກັນ ຫຼືເປັນຄົນລາວ ຫຼືເຈົ້າຫາກມີຫມູ່ທັງສອງຊາດດ້ວຍກັນ ?

ການນັດຫມາຍຫຼືການພົບປະສັງສັນກັບລະຕ່ຳງຊາຍຫນຸ່ມຍິງສາວ

ຍ້ອນຄວາມແຕກຕ່າງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍທາງດ້ານວັທນະທັມຂອງສອງປະເທດດັ່ງລ່າວ ແລະສະຫະຣັດ ເຮົາຈະເຫັນໄດ້ວ່າຄວາມສັມພັນລະຫວ່າງຊາຍຫນຸ່ມຍິງສາວຂອງຊາວລາວແລະຊາວອະເມຣິກັນຍ່ອມຕ່າງກັນ. ສະເພາະຄົນອະເມຣິກັນກໍຈຸ່ມຄ່ວຍກັບ ການພົບປະສັງສັນກັບລະຕ່ຳງຫນຸ່ມສາວກໍອາດຈະເປັນເຮື່ອງທີ່ຈະສ້າງບັນຫາເກີດຂຶ້ນໄດ້ ອາດສ້າງໃຫ້ເກີດຄວາມຢ້ານກົວ ແລະຄວາມສັບສົນວຸ້ນວາຍ ເພາະວ່າເຮື່ອງນັ້ນເປັນເຮື່ອງສ່ວນຕົວ ແລະອາດຈະເປັນເຮື່ອງທີ່ກະທົບກະເທືອນທາງດ້ານຈິດໃຈກໍໄດ້. ຖ້າເຈົ້າຫາກຮູ້ສຶກໂວ້ວັນສັບສົນກ່ຽວກັບເຮື່ອງການພົວພັນລະຫວ່າງຄົນຕ່າງເພດໃນປະເທດອັນນີ້ ຈົ່ງຢ່ານ້ອຍໃຈ ໃຫ້ຄິດວ່າ ຄົນອະເມຣິກັນສ່ວນຫຼາຍກໍຮູ້ສຶກໂວ້ວັນຄືກັນກັບເຈົ້າຫັ້ນ. ເວ້ົາທີ່ວ່ງໄປແລ້ວການພົບປະກັນລະຫວ່າງຊາຍຫນຸ່ມຍິງສາວເປັນເຮື່ອງທີ່ຖືກຍອມຮັບເປັນຢ່າງດີ, ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນເຮື່ອງດັ່ງກ່າວເປັນເຮື່ອງທີ່ສ່ົງເສີມໃຫ້ປະຕິບັດກັນຊ້ຳໃນປະເທດອັນນັ້ນ. ສ່ວນການອອກເດີນອໍໄປຈາກນັ້ນ ການຫ້ວ່າຈະມີຫລັງເກີດຂຶ້ນລະຫວ່າງຄູ່ຍ່າວສາວ ແລະຈະມີການກະທຳອັນໃດແດ່ຈຶ່ງຈະຖືວ່າເປັນການພົບປະກັນຢ່າງຖືກຕ້ອງນັ້ນສິ່ງຕ່ານ ເຫຼ່ົານີ້ເລີຍໄດ້ກາຍເປັນສິ່ງທີ່ມີຫຼັກເກນອັນໃດອັນນຶ່ງທີ່ຈະຍົກຖືເອົາເປັນກົດ.

ແລ້ວແຕ່ຄຸນຄ່າຂອງພໍ່ແມ່ຂອງຊາວຫນຸ່ມຍິງສາວ ແລະຄວາມຈະເຣີນເຕີບໂຕຂອງຊາວຫນຸ່ມ, ຊາວຫນຸ່ມຍິງສາວອະເມຣິກັນຈະເຣີ່ມຕົ້ນອອກເດດກັນ ເມື່ອເວລາອາຍຸຢ່າງເວ້ົາສິບກ່ວາປີຂຶ້ນໄປ. ຫ້ຳອົດການອອກເດດກໍຈະມີຜູ້ດູແລ ຫຼືຜູ້ນຳຄອງໄປພ້ອມ. ພາສາອັງກິດເອີ້ນຄົນຜູ້ນັ້ນວ່າ ແຊເພີໂຣນ (chaperon). ຫມາຍຄວາມວ່າຜູ້ໃຫ່ຍ່ໄປນຳນັ້ນຈະແນະນຳໂຫ້ຮູ້ຈາການວ່າງຕົວ ຫຼືການເຄື່ອນໄຫວແນວໃດຈຶ່ງຈະຖືກຕ້ອງ. ນອກນັ້ນຜູ້ເປັນພໍ່ເປັນແມ່ກໍຈະບອກໃຫ້ລູກສາວລູກຊາຍຮູ້ລ່ວງຫນ້ານ່ອນຈະອອກຈາກເຮືອນວ່າລູກສາວລູກຊາຍຄວນຈະກັບຄືນມາເຮືອນບໍ່ໃຫ້ກາຍຈັກໂມງ. ການພົບປະສັງສັນລະຫວ່າງຫນຸ່ມສາວແນ່ນອນເປັນຫມູ່ກໍມັກມີກັນຕໍ່ໄປເຊ້ົນຊາຍຫນຸ່ມຍິງສາວຫຼາຍໆຄູ່ຈະໄປກິນລ້ຽງ ຫຼືໄປງານລ້ຽງຂອງໂຮງຮຽນນຳກັນ, ໄປກິນເຂ້ົາແລງແລະໄປຈິບນຳກັນດ້ວຍເປັນຕົ້ນ.

ເມື່ອຊາຍຫນຸ່ມຍິງສາວມີອາຍຸແກ່ຂຶ້ນ ການພົບປະສັງສັນສອງຕໍ່ສອງ(ຫຼືແບບຫນ່ມຜູ້ແບບນຳນັ້ນ)ມັກຈະມີກັນຕໍ່ໄປຫຼາຍກ່ວ່າ, ການຢູ່ດ້ວກໍຢູ່ໄດ້ດ້ວກກ່ວ່າເກົ່ົ່າ ແລະກິຈກັມຕ່າງໆຫຼ່ານ່ວ່ານ ຊຶ່ງຍ່ານ ຈຳພວກດັ່ງກ່າວຈະສາມາດເຮັດໄດ້ກໍຈະມີຫຼາຍກ່ວ່າເກົ່ົ່າ ແລະມີສ່ວນພົວພັນກັບການຈ່ຳຍເງິນແພງຂຶ້ນກ່ວ່າເກົ່ົ່າເຊ້ົ່ນການໄປກິນເຂ້ົ່າຢູ່ໃນຮ້ານອາຫານ, ການໄປຟັງດົນຕີ, ການໄປເຕ້ນລຳດ້ວ່ງເປັນຕົ້ນ. ໂດຍທີ່ວ່ໄປແລ້ວຜູ້ເປັນພໍ່ເປັນແມ່ຈະບໍ່ພໍໃຈໃນເຮື່ອງການເດດແບບນີ້ຢ່ານໃດ ນອກຈາກວ່າເຂົ້ົ່າເຈ້ົ່າໃຫ່ຮ້ ແລະໄດ້ຜ່ານການເດດ ຫຼືການອອກຫ່ຽວກັບຄົນຕ່າງເພດນ້ານ ມາເປັນເວລາ ຄ-ນ ປີແລ້ວເຫ້ົ່ານັ້ນ.



members of the opposite sex in this country, try to understand that most Americans are equally confused. Dating between adolescents is generally accepted and even encouraged in this country, but beyond that there is little agreement regarding what should happen between the two people and even what activities an "acceptable date" might include.

Depending on the parents' values and the maturity of the individual youth, Americans usually start dating sometime in their early teens. At first, dates may be chaperoned, meaning that an adult is present to supervise the activity, and the parents establish a curfew, telling the son or daughter to be home by a specific time. Group dating is also common; several young couples go on a date together, typically to school functions, informal parties or dinners, or movies.

As the youth gets older, individual dating (without other couples or chaperones) is more common, the curfew is moved back and the range of activities is expanded to include more elaborate (and more expensive) activities such as "dinner dates," going to concerts, and formal dances. Adults generally do not approve of this kind of dating by their sons and daughters until they are somewhat older and have been dating for a few years.

It is generally safe to say that dating relationships become more intimate as you become older and more mature. A specific relationship also becomes more intimate as the two people know each other longer.

What does "intimacy" mean? While it is difficult to describe and is different for every person, intimacy includes closeness, feelings of deep concern for each other, enjoying each other, trusting each other, generally a very special feeling that they have together. Sometimes--not always--intimacy includes sexual activity.

You may have heard that Americans are more casual about sexual activity than people in your own country. This is probably true. For example, a young couple might have sexual relations even if they do not plan to get married. You may also have heard that all Americans (including

โดยทั่วไปแล้วเราพอจะเข้าใจได้อย่างละเอียดว่าการออกเดต หรือออกไปหาอะไรกินด้วยกันสองต่อสองจะเป็นการเริ่มต้นของความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและมีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น. แม้บางครั้งความสัมพันธ์นี้จะกลายเป็นการไปอยู่ด้วยกันในเมืองหลวงเดียวกันก็ตาม แต่ก็ยังไม่ถือว่าเป็นการแต่งงานกันอย่างเป็นทางการ.

"ความเป็นกันเอง หรือความใกล้ชิด หรือคำสั้นๆที่ใช้ในภาษาอังกฤษว่า "intimate" มีความหมายแบบใดกันแน่; ลองมาอธิบายกันดูซิ. ในขณะที่ความเข้าใจภาษาอังกฤษที่จะนำเอาไปตีความหมาย และแต่ละคนก็หมายความต่างกัน แต่คำว่า intimate ก็ยังรวมเอาความหมายอันใกล้ชิดติดแน่น, ความรู้สึกเป็นห่วงเป็นใยต่อกันอย่างลึกซึ้ง, ความผูกพันซึ่งมีต่อกันและกัน, ความไว้วางใจกัน, และโดยทั่วไปแล้วก็แม้นความรู้สึกพิเศษซึ่งแต่ละคนมีต่อกัน. แต่อาจบางครั้งและก็จะยังแม้นจะเป็นจริงตลอดไปสำหรับ intimate อาจหมายถึงการร่วมเพศกันก็อาจเป็นได้.

เจ้าอาจจะเถียงได้ว่าเจ้าจะเข้ากันถึงการร่วมเพศเป็นเรื่องหนักมากสำหรับเด็กในยามเมื่อเจ้าอายุยังน้อยอยู่. บางทีอาจจะแม้นความจริงก็เป็นได้. ถึงอย่างไรก็ตาม คู่หนุ่มสาวคู่ใดคู่หนึ่งที่มีอายุรุ่นราวปานกลางกันกับเจ้าอาจจะร่วมเพศกันตั้งแต่ตั้งแต่สองครั้งขึ้นแผนการอาจจะแตกต่างกันเลย. นอกนั้นเจ้ายังอาจจะได้ยินว่าอะเข้ากันทุกคน (ทั้งร่วมหนึ่งคนหรือมากกว่ากับเจ้า) มักเรียกร่วมเพศกันหมายถึง. แม้บางครั้งสุด ความเจ้านั้นยังแม้นความจริงอยู่. ความนักก็มักใกล้กันมีน้อยลงเรื่อยๆจนกว่าจะตัดขาดกันไปถึงคนที่นักอย่างจริงๆจังๆ. ด้วยนี้จึงเป็นการยากที่นักยากหมายที่จะว่าคู่ใดจะเข้ากันเป็นคนนักเรื่องการมะรืนนี้ หรือจะว่าเขาเจ้าชู้นักเรื่องการมะรืนเลย. ในทางกลับกัน, การเจ้าว่าคนใดเป็นคนนักเรื่องการมะรืน หรือว่าเป็นคนขี้นักนั้นก็จะเจ้าชู้ได้ในคราวเดียวกัน.

ยิ่งเราคิดความนักหรือความขี้นักทางด้านการมะรืนนี้มากเท่าใดก็ยิ่งทำให้เราใกล้ไขสาย เราจึงขี้สงสัยที่จะไปสนับสนุนว่าผู้ชายนักการทูตและผู้หญิงนักงาน หรือจะไปคิดว่าผู้หญิงผู้ชายนักเราทูตน้อย หรือจะไปคิดว่าผู้หญิงผู้ชายนักเราทูตน้อยเท่าใด ก็ยิ่งจะยิ่งใกล้กันมาก. การกระทำของคู่เจ้าอาจจะเข้ากันหรือหรือแบบอาจจะเป็นการบ่งชี้ว่าเขาอิจฉาริษยาไปในทางที่ผิดๆโดยที่เราเจ้าไม่ได้ตั้งใจเอาไว้ก็ได้. ยกตัวอย่างเช่นการที่คู่เจ้าอาจจะเข้ากันนักจึงนักหรือหรือผลักดันผลักดันและการที่เราเจ้านักหรือจึงนักหรือหรือจึงนักหรือหรือผลักดันผลักดันอาจจะทำให้คู่เจ้าอิจฉาริษยาเราใจผิด. การจับการขาย หรือตะบันต้องติดต่อกันต่างผลักดันอาจจะตีความหมายไปได้ทั้งสองด้านๆ การกินกันเป็นมิตร หรือเพื่อนฝูงหรือบางทีก็อาจสะท้อนถึงความต้องการทางด้านการผลักดันได้ แต่การจับเข้าหรือหรือผลักดันกันอาจจะทำให้ผู้อื่นตีความหมายอย่างนั้นแม้นความต้องการทางด้านการมะรืนกันกับคนผลักดันกัน. การหย่างจับมือถือแขนกัน หรือกอดกันไปบ้างทางจะทำอย่างคู่หนุ่มสาวหรือเพื่อนถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่สุดในประเทศนี้ ถึงแม้นพฤติจะรู้กันเป็นเรื่องทำอีกอย่างก็ตาม และการจูบส่งลาตามทางคนหรือจูบราตรีสวัสดิ์ (Good night kiss) ก็ยังเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับคนที่รู้จักกันใหม่ๆ. จากจะเข้ากันนักจะถือการร่วมเพศระหว่างคู่หนุ่มสาวเป็นเรื่องค่อยๆเป็นค่อยๆไปหรือจากคู่หนุ่มสาวใดธรรมดาๆกับแล้วกันดีเสียก่อน. ความจริงการที่เจ้าถูกจูบโดยคนจะเข้ากันคนใดคนหนึ่งในการออกเดต หรือออกหรือกันเป็นครั้งคราวนั้นจะได้สะท้อนถึงว่าเขาอยากร่วมเพศกับเจ้า หรืออยากจะเดตกับเจ้าต่อไปอีก. ด้วยนี้หรือจึงเจ้าได้การจูบครั้งนั้นอาจจะมีความหมายหรือเลยก็ได้.

หรือคนเดียวได้มีครั้งหรือและได้กระทำผิดกฎหมายโดยการยื่นตัวหรือครั้งจิตใจคนอื่นในด้านเพศมาแล้ว. อยู่ในสะหะรัฐ การกระทำดังกล่าวถือว่าเป็นการ <u>ยื่นยืนกระทำชำเรา</u> ซึ่งเป็นการกระทำผิดกฎหมายที่จะรัฐให้ผู้กระทำต้องไปติดคุกเป็นเวลาหลายปี. กฎหมายมาตรานี้เป็นการปกป้องรักษาบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ยังไม่ใจในการร่วมเพศกับคนอื่น. กฎอันเรื่องนี้ หลายรัฐก็ยังได้ตั้งอายุไว้อาจอายุใดที่จะร่วมเพศกันได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย. ถ้าหากผู้ชาย หรือผู้หญิงผู้ใดผู้หนึ่งหากไปร่วมเพศกับหญิงสาวที่ม

people your own age) are very sexually active. This is most definitely *not* true. There is a wide range of sexual behavior among Americans of all ages, ranging from no activity at all to a great deal of activity with a large number of partners. It would be impossible to say what sexual activity is "typical" of Americans, just as it would be impossible to make a similar statement about the people in your own country.

Because of this range, it is dangerous to assume anything about another person's sexual behavior, including that person's possible interest in you. Many American practices can mislead refugees, so they make incorrect assumptions regarding others's intentions. For example, many refugees are confused by Americans' tendency to touch people of the opposite sex and avoidance of physical contact with people of the same sex. For an American of the opposite sex to touch you is just as likely to be a gesture of friendship as a sexual advance, while touching someone of the same sex may be interpreted as a homosexual gesture. It is also very common for couples to hold hands or walk with their arms around each other on a first date, and a "goodnight kiss" is not unusual even for a couple who do not know each other intimately. Americans tend to view sexual involvement as being a gradual process that develops as two people get to know each other better. The fact that an American might kiss you the first time you date does not necessarily indicate an interest or willingness to engage in any further sexual activity at that time or even a desire to date you again.

Many people have gotten into serious legal trouble for forcing themselves sexually on someone who was not interested or willing. In the United States, this is considered rape, an offense for which one can go to prison for many years. This law protects all people from engaging in sexual activities against their will, including refugees and young people. Most states also have laws establishing the age of consent. If a boy or a man has sexual relations with someone under this age, he can go to jail. The age of consent varies from state to state.

The choice young people make regarding their sexual behavior is one of the most personal decisions they will ever make. It may affect the rest of their lives, including relationships with their families. That decision will be based on family background, personal values, religious beliefs, and the nature of relationships with people of the opposite sex. Ideally, the decision includes consideration of the needs and wishes of the boyfriend or girlfriend,and the decision will be a mutual one.

Any person who decides to engage in sexual behavior should understand the possibilities of pregnancy and venereal disease and how to prevent them. Information can be obtained on these subjects from a doctor, a local health department or a Planned Parenthood office. Materials in your own language are available from the Language and Orientation Resource Center. In addition, some schools have sex education classes in which you will learn more about these topics. It may not be a good idea to rely on information received from friends, who might be less informed than they appear.

Dating relationships, like all other relationships, can be most successful if each person is concerned with the well-being of the other and they try to take good care of each other. This aspect of American life, so different from life in Laos, can then become rewarding and enjoyable, as confusing and frightening as it may now seem.

อายุต่ำกว่าการบังคับที่ผู้ชายผู้ชนะจะถูกจำคุก. การบังคับอายุดังกล่าวแตกต่างกันไปจากรัฐหนึ่งถึงรัฐหนึ่ง แต่โดยทั่วไปแล้วอย่างต่ำสุด ก่อนที่สาวจะร่วมเพศได้ต้องมีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี.

การตัดสินใจของวัยรุ่นหนุ่มสาวในการร่วมเพศเป็นเรื่องส่วนตัวที่สำคัญที่สุดอันหนึ่งในชีวิต. การตัดสินใจดังกล่าวอาจมีการกระทบกระเทือนต่อชีวิตของเขาตลอดไป และบอกไม่ได้จะมีผลสะท้อนถึงความสัมพันธ์ของตัวเขาเจ้าเองกับครอบครัวของเขาเจ้าก็เป็นได้. การตัดสินใจดังกล่าวจะอิงใส่เรื่องของศีลธรรมเป็นมาของครอบครัว, อิงใส่คุณค่า ความเชื่อถือทางด้านศาสนา และเบื้องหลังของความสัมพันธ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับครอบครัวกับเพื่อนฝูงกับข้างหน้า. ตามความคาดเป็นแล้ว การตัดสินใจดังกล่าวจะประกอบด้วยวิถีคิดพิจารณาถึงความจำเป็น และความปรารถนาของวัยรุ่นหนุ่มสาวนั่นๆ และก็จะแม่นการตัดสินใจระหว่างฝ่ายต่างก็พึงใจซึ่งกันและกัน.

ผู้ใดก็ตามก่อนจะตัดสินใจร่วมเพศกับผู้ใดผู้นึงควรถามตัวเองถึงเรื่องการมีลูก เรื่องการมะโรค และเรื่องจรรยาบรรณที่ควรกับตัวเอง. คำชี้แจงที่ระบุต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจจากท่านหมอ, พระและสาธารณะสุขประจำท้องถิ่น หรือท้องการอาจแสดงออก. องค์กรสาธารณะเป็นสาขาอาจเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ก็พอหาได้อยู่ทั่วสมุดของสูนกางสาสาสาด (Center for Applied Linguistics)

นอกจากนี้ โรงเรียนบางแห่งก็ยังสอนวิชาเพศศึกษาด้วย ซึ่งเป็นบ่อเกิดที่จำเป็นจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิชาเพื่อให้เด็กเรียนรู้ไปตามอีก. การบำเพ็ญความรู้ความชำนาญที่ได้รับจากหนังสือเพื่อนด้วยกันไปประกอบ, อาจจะเป็นแนวคิดที่เหมาะสมที่เพื่อนของเขาจำนวนมากจะอาจทำทางอำเภอใจมีความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับวิชาเพศศึกษาเลย.

การเดินทางออกไปนั่นไปหรือละทางหนุ่มสาวก็เป็นเรื่องธรรมดาที่เกี่ยวข้องกันกับเรื่องอื่นๆ, นับอาจเป็นเรื่องน่าสนใจเลิกถ้าหากต่างฝ่ายต่างก็เป็นห่วงเป็นใยต่อกัน และต่างฝ่ายต่างก็เอาใจใส่ต่อชีวิตของกันและกัน. ชีวิตของวัยรุ่นอะไรก็ตามในด้านบวกสอนแตกต่างกับชีวิตอยู่ในเมืองลาอย่างไรก็ตามอาจเป็นเรื่องหยุ่งยากสับสนอลหม่านและพร้อมกันก็อาจจะเป็นเรื่องน่าสนุกสนานเพลิดเพลินและเป็นพินิจที่ควรถ้าประทับใจได้ทีเดียว.

๕
ที่อยู่อาศัย
Living Arrangements

ก่อนที่จะแต่งงานกับใครนั้น ควรที่จะได้ศึกษาดูนิสัยใจคอของคู่ครองให้ดีเสียก่อน เพราะการแต่งงานนั้นเป็นเรื่องใหญ่ที่จะต้องอยู่ด้วยกันไปตลอดชีวิต ถ้าหากว่าไม่ได้ศึกษาดูนิสัยใจคอของคู่ครองให้ดีเสียก่อนแล้ว ก็อาจจะทำให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญใจในภายหลังได้ ดังนั้นเราจึงควรที่จะได้ศึกษาดูนิสัยใจคอของคู่ครองให้ดีเสียก่อน

การอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงาน

ในปัจจุบันนี้ หนุ่มสาวที่อยู่ในวัยที่กำลังรักใคร่ชอบพอกันนั้น ส่วนมากมักจะอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงาน เพื่อที่จะได้ศึกษาดูนิสัยใจคอของกันและกันเสียก่อน ว่าจะเข้ากันได้หรือไม่ ถ้าหากว่าเข้ากันได้ดีแล้วก็จึงจะแต่งงานกันต่อไป ถ้าหากว่าไม่เข้ากันแล้วก็จะได้เลิกรากันไปเสียก่อนที่จะแต่งงาน ซึ่งจะเป็นการดีกว่าที่จะมาแต่งงานกันแล้วมาเลิกรากันภายหลัง ซึ่งจะทำให้เสียเวลาและเสียทรัพย์สินเงินทองเป็นอันมาก

การอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงานนี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นการดีในแง่ที่ว่าจะได้ศึกษาดูนิสัยใจคอของกันและกันเสียก่อนก็ตาม แต่ก็มีข้อเสียอยู่มากมายเหมือนกัน ข้อเสียที่สำคัญที่สุดก็คือ ทำให้ฝ่ายหญิงเสียหายมาก เพราะเมื่อฝ่ายชายได้ศึกษาดูนิสัยใจคอของฝ่ายหญิงจนเป็นที่พอใจแล้ว ก็มักจะทอดทิ้งฝ่ายหญิงไปเสีย ทำให้ฝ่ายหญิงเสียหายทั้งเสียเวลาและเสียทรัพย์สินเงินทองเป็นอันมาก ดังนั้นการอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงานนี้ จึงเป็นการเสี่ยงต่อการเสียหายของฝ่ายหญิงเป็นอย่างมาก ฝ่ายหญิงที่ไปอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงานกับฝ่ายชายแล้วถูกทอดทิ้งนั้น ส่วนมากมักจะไม่ได้แต่งงานกับใครอีกเลย เพราะเมื่อมีคนมาขอแต่งงานด้วย ก็มักจะถูกปฏิเสธเสียทุกราย เพราะเขาเหล่านั้นมักจะคิดว่าเราเคยอยู่ร่วมกันกับคนอื่นมาแล้ว ดังนั้นการอยู่ร่วมกันก่อนแต่งงานนี้ จึงเป็นการเสี่ยงต่อการเสียหายของฝ่ายหญิงเป็นอย่างมาก

การอยู่ร่วมกันแบบสามีภรรยา

การอยู่ร่วมกันแบบสามีภรรยานี้ ก็เป็นการเสี่ยงต่อการเสียหายของฝ่ายหญิงเป็นอย่างมากเช่นเดียวกัน เพราะเมื่อฝ่ายชายได้ศึกษาดูนิสัยใจคอของฝ่ายหญิงจนเป็นที่พอใจแล้ว ก็มักจะทอดทิ้งฝ่ายหญิงไปเสีย ทำให้ฝ่ายหญิงเสียหายทั้งเสียเวลาและเสียทรัพย์สินเงินทองเป็นอันมาก ดังนั้นการอยู่ร่วมกันแบบสามีภรรยานี้ จึงเป็นการเสี่ยงต่อการเสียหายของฝ่ายหญิงเป็นอย่างมาก

การอยู่ร่วมกันแบบเพื่อน

การอยู่ร่วมกันแบบเพื่อนนี้ ก็เป็นการเสี่ยงต่อการเสียหายของฝ่ายหญิงเป็นอย่างมากเช่นเดียวกัน เพราะเมื่อฝ่ายชายได้ศึกษาดูนิสัยใจคอของฝ่ายหญิงจนเป็นที่พอใจแล้ว ก็มักจะทอดทิ้งฝ่ายหญิงไปเสีย ทำให้ฝ่ายหญิงเสียหายทั้งเสียเวลาและเสียทรัพย์สินเงินทองเป็นอันมาก ดังนั้นการอยู่ร่วมกันแบบเพื่อนนี้ จึงเป็นการเสี่ยงต่อการเสียหายของฝ่ายหญิงเป็นอย่างมาก

การอยู่ร่วมกันแบบพี่น้อง หรือแบบญาติ หรือแบบคู่ครองผิดกฎหมาย

ถึงแม้ว่าจะมีการอยู่ร่วมกันแบบพี่น้อง หรือแบบญาติ หรือแบบคู่ครองผิดกฎหมายกันก็ตาม แต่ก็มีข้อเสียเช่นเดียวกัน เพราะเมื่อฝ่ายชายได้ศึกษาดูนิสัยใจคอของฝ่ายหญิงจนเป็นที่พอใจแล้ว ก็มักจะทอดทิ้งฝ่ายหญิงไปเสีย ทำให้ฝ่ายหญิงเสียหายทั้งเสียเวลาและเสียทรัพย์สินเงินทองเป็นอันมาก ดังนั้นการอยู่ร่วมกันแบบพี่น้อง หรือแบบญาติ หรือแบบคู่ครองผิดกฎหมายนี้ จึงเป็นการเสี่ยงต่อการเสียหายของฝ่ายหญิงเป็นอย่างมาก

นอกจากการอยู่ร่วมกันแบบเป็นพี่น้องหรือแบบญาติหรือแบบคู่ครองผิดกฎหมายกันแล้ว ยังมีการอยู่ร่วมกันในลักษณะอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งจะขอกล่าวถึงในโอกาสต่อไป

Young Americans have a wide range of alternatives available to them regarding where and with whom they live as they get older, depending on financial, family and personal factors. This section will briefly mention some of the living arrangements common in this country.

Living With Your Own Family

For young people to continue to live with their families as they approach adulthood is a common practice in most countries. It is also becoming increasingly common in the United States for people in their early 20's or even older to remain "at home." Some people choose to do so for economic reasons; others stay with their families to provide mutual emotional support. Such support can be particularly important to refugee families because it is more culturally familiar and acceptable for the youth to remain at home. If only one parent is in the home, it may be important for an older youth to remain with that parent and help with household duties: paying some expenses, helping with younger children, etc.

Living with Friends

Living with one or more friends is less expensive than living alone and can enable the young people to support each other emotionally. Many Americans are attracted to living with roommates because it can be fun in addition to being a learning experience.

Living Alone

Some people prefer the privacy and independence of living alone. Others feel it is an important growing experience. A major disadvantage, of course, is that maintaining an apartment can be expensive. In addition, many find this to be a lonely way of life, particularly if they come from large families.

Living with A Spouse or Friend of the Opposite Sex

Although people who get married at a young age are more likely than older couples to get divorced, many such marriages are quite successful. Some refugees as well as Americans choose to get married at a younger age than the "average" American.

It is becoming more common in this country for a boyfriend and girlfriend to share an apartment. "Living together," however, is still not fully accepted, particularly in some parts of the country, and families often do not approve. It is, however, the legal right of people over 18 to live together if they so desire and are willing to face the family and social problems that might result.

Choosing an apartment can be complicated and requires a great deal of time, effort and consideration. For more information, see *Your New Life in the United States* or talk to friends and others in your community with experience in apartment-hunting.

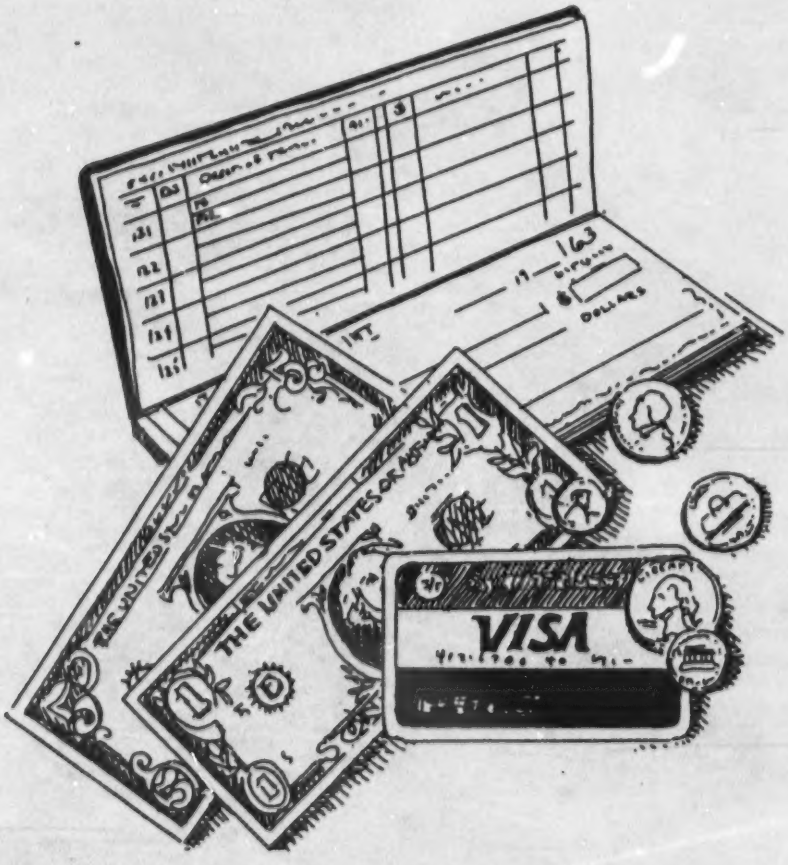
ทั้งสองฝ่ายแล้วยังจะยิ่งตัดสินใจ. อย่างไรก็ดี ในด้านกฎหมายแล้ว เมื่อคนเรามีอายุครบ ๑๘ ปี บริบูรณ์ขึ้นไปแล้ว เขาเจ้าสาวก็มีสิทธิจะอยู่ร่วมกันได้ถ้าเขาเจ้าสาวตัดสินใจแบบนั้น และในเมื่อเขาเจ้าสาวพร้อมแล้วที่จะตัดสินใจด้านตอบคือ ละด้านสังคมเมื่อใดตามมีแบบใดแบบนี้เกิดขึ้น.

ภาพเลือกอะไรเป็น ที่ต้องการสำหรับเจ้าอาจเป็นเรื่องยากและใช้เวลาคิดพิจารณาอย่างถ่องแท้. ดังนั้น เพื่อจะพิจารณาในเรื่องนี้ จึงอ่านข้อความต่างๆ ในใบงานที่ ๑๑ ที่ว่า "ภาพตัวอักษรในช่องต่างๆ ในสะตะธัต" ที่เจ้าสาวกับหมู่ของเจ้าสาวต้องการในเรื่องของการเรียนรู้บนลองเขา.

ດ້ານເງິນຄຳ
Money

"ความคิดเห็น, เงินคือความขัดสนสุภ". ข้อความจะอยู่ประเภทใดก็ตาม จะอยู่เมื่อความจำเป็นหรือจะอยู่อะไรก็ตาม ความก็เป็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิตของมนุษย์เราทั้งนั้น เพราะว่าถ้าขาดความรัก เราก็จะขาดเงินมาสนองตอบต่อความของเราอย่างแน่นอน. แม้นอยู่, อะไรก็ตามเป็นประเภทที่สิ่งมีประเภทนั้นในโลก แต่อาจความสิ่งมีของประเภทนั้น จะขาดหายไปด้วย โดยสะเพาะสำลักจากอิทธิพลที่ตามก็มาถอดใหม่แต่งแล้วเพราะว่าพาสาอังกฤษยังปากขาดนั้นได้ดี และประสบการณ์ของความที่จะนำเอามาใช้ก็ย่อมเหมาะสม. ดังนั้น เมื่อได้เงินมาจากการรักษาการแล้วจึงจำเป็นต้องรู้จักใช้จ่ายให้รักษาประมาณ และอย่าหลงตามกิเลสมีธรรมไว้ในหะนะตาม และอื่นๆ...

ถ้าอยากรู้รายละเอียดเพิ่มก็ขอรับเรื่องและเรื่องการเงินต่อไป ตอนไปค้นคว้าหาอ่านอยู่ในบทที่ ๕ ว่าด้วย "การเงินและการธนาคารกับการดำเนินงาน", อยู่ในหน้า ๑๐๑ ใหม่ของท่านในสะดวกเพิ่ม.



"My father came to the United States because he heard that the streets were paved with gold. When he arrived, he found out they weren't even paved! After a while he learned that the only job he could find was paving streets."

As this immigrant's father learned, there is no guarantee of wealth in this country, particularly for a newly-arrived refugee who does not yet speak English or have applicable work experience. It is therefore important to learn how to handle money, use a budget, start bank accounts etc. For more information on these and other financial subjects, read Chapter 8, "Finances and Consumer Education," in *Your New Life in the United States*.

ภาษาศึกษา
Education

ຖ້າເຈົ້າເປັນຊາວຫນຸ່ມອິນຍັງຢູ່ນ້ອຍເຈົ້າຈະສໍາເລັດ
ການສຶກສາຂັ້ນມັທຍົມໃນມື້ນີ້, ນອກຈາກນັ້ນຫລາຍການຕັດສິນ
ໃຈວ່າຈະຮຽນຕໍ່ໃນຂັ້ນມະຫາວິທະຍາໄລຫຼືບໍ່ຫນແລ້ວ
(ຫຼືຈະອອກເຮັດການຕັ້ມເວລາ) ເຈົ້າຍັງຈະໄດ້ປະເຊີນກັບ
ຫລາຍການເລືອກວິຊາຮຽນນໍາອີກ ແລະວິຊາທີ່ເຈົ້າຢາກຮຽນກັ້ນ
ຢູ່ໃສແດ່. ການຕັດສິນໃຈຂອງເຈົ້າກໍຈະຂຶ້ນກັບເປົ້າຫມາຍໃນ
ດ້ານສ່ວນຕົວແລະດ້ານວິຊາອາຊີບຂອງເຈົ້າ, ຂຶ້ນກັບຄວາມເປັນ
ມາຂອງການສຶກສາແລະປະສົບການດ້ານວຽກງານຂອງເຈົ້າ
ແລະຂຶ້ນກັບຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງໆຂອງເຈົ້າເອງ. ບ່ວໄປກ່ວານັ້ນ
ການສຶກສາຂັ້ນປຶ້ນຍາຈະມີການໃຊ້ຈ່າຍຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ດັ່ງນັ້ນ
ຂໍ້ຈາຈະນາດ້ານເງິນຄໍາຈຶ່ງເປັນເຮື່ອງທີ່ຈະຕ້ອງສຶກສາຢ່າງຖີ
ຖ້ວນ.

ໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບການສຶກສາຮ່ໍາຮຽນຈະແຕກຕ່າງກັນໄປ
ຈາກປະຊາຄົມນຶ່ງກັບອີກປະຊາຄົມນຶ່ງແລະຍາມນຶ່ງກັບອີກຍາມນຶ່ງ.
ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເປັນການລໍາບາກທີ່ຈະບັນຍາຍໄດ້ລັກແນ່ວ່າຈະບຶບແລະ
ຫຼັກສູດການສຶກສາທີ່ມີຢູ່ໃນເຂດແຄ້ວນຂອງເຈົ້ານັ້ນເປັນໄປແນວ
ໃດ. ເພາະສະນັ້ນໃນຫົນທີ່ເຈົ້າຈຶ່ງຕ້ນມາລົມກັບເຮື່ອງແນວແນ
ຕ່າງໆຂອງການສຶກສາ ຄວນຫົ່ວວ່າເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະໄດ້ລາຍ
ລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການສຶກສາຮ່ໍາຮຽນແລະຫຼັກສູດການ
ສຶກສາໃນເຂດຄຸ້ມຂອງເຈົ້ານັ້ນແຫນ.

ການເປັນນັກສຶກສາບໍ່ເຕັ້ມເວລາ

ສໍາລັບບາງຄົນ ເຂົ້າເຈົ້າບໍ່ສາມາດຈະໄປເຂົ້າໂຮງຮຽນ
ໄດ້ຫມົດມື້ເພາະວ່າຕ້ອງໄດ້ໄປເຮັດການຫາເງິນລ້ຽງຊີບ. ສໍາ
ລັບຄົນຈໍາພວກນັ້ນຈະມີຫຼັກສູດການຮ່ໍາຮຽນຢູ່ຫລາຍແຫ່ງຈັດໄວ້ໃຫ້.
ເຂົ້າເຈົ້າສາມາດມາຮຽນໄດ້ໃນຕອນແລງ ຫຼືຕອນກາງຄືນ. ຫຼັກ
ສູດການສຶກສາດັ່ງກ່ວານີ້ອາດຈະຈັດຕ້ັ້ງຂຶ້ນມາພາຍໃຕ້ການອຸປັດ
ຂອງໂຮງຮຽນມັທຍົມຢູ່ປະຊາຄົມໃດປະຊາຄົມນຶ່ງ, ວິທະຍາລັຍ
ອາຊີວະສຶກສາແຫ່ງໃດແຫ່ງນຶ່ງ, ມະຫາວິທະຍາລັຍຫົ່ວໄປ, ແລະ
ບາງບ່ອນກໍອາດຈະຮວມເອົາຫຼັກສູດທີ່ຈັດຂຶ້ນພິເສດໃຫ້ອົບຮົມໂດຍ
ສະເພາະ, ກໍອາດເປັນໄດ້ວ່າຈາງຮຽນບາງວິຊາດັ່ງກ່ວານັ້ນຈະ
ຍ່ອມເຍົາ ຫຼືບາງທີກໍອາດຟຣີກໍ່ມີ. ຖ້າເຈົ້າຢາກຮູ້ລາຍລະອຽດ
ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຫຼັກສູດການສຶກສາໃນເຂດຄຸ້ມຂອງເຈົ້າ, ເຈົ້າ
ຄວນໄປສອບຖາມຢູ່ໂຮງຮຽນ, ຢູ່ຫ້ອງການຕົ້ງຫົ່ນຖານໃຫມ່
ຫຼືໂອກຫຼາ ຫຼືໄປຫາທີ່ປຶກສາປະຈໍາໂຮງຮຽນມັທຍົມຂອງເຈົ້າ
ນັ້ນກໍ່ໄດ້.

ພາບິດສຶກສາ (ການສຶກສາດ້ານການຄ້າແລະທຸຣະກິດ)

ຊາວຫນຸ່ມຫຼາຍຄົນ ຫຼັງຈາກໄດ້ສໍາເຣັດການສຶກສາຂັ້ນມັທ
ຍົມແລ້ວ ເຂົ້າເຈົ້າກໍ່ໄດ້ພາກັນໄປເຂົ້າໂຮງຮຽນພາບິດ. ຫຼັກ
ສູດຂອງໂຮງຮຽນດັ່ງກ່ວາອາດກິນເວລາພຽງນຶ່ງ ຫຼື ສອງປີ
ເທ່ານັ້ນ ແລະບາງເທື່ອການໃຊ້ເວລາເທ່ານັ້ກ່ໍອາດເປັນການ
ຕຽມຕົວຜູ້ເຂົ້າຮຽນເພື່ອໃຫ້ກ້າວເຂົ້າໄປສູ່ວຽກງານທີ່ມີລາຍ
ໄດ້ສູງກ່ວາເກົ່ານັ້ນ. ບາງເທື່ອໂຮງຮຽນດັ່ງກ່ວາອາດເອ້ນ
ວ່າ "ວິທະຍາລັຍອາຊີວະສຶກສາ -
ກໍ່ໄດ້. ການຈອກຄົນຫາລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມວ່ານີ້ຫລັງແດ
ຢູ່ໃນເຂດຄຸ້ມຂອງເຈົ້າ, ເຈົ້າກໍ່ອາດຈະຖາມທີ່ປຶກສາປະຈໍ
ໂຮງຮຽນນັ້ທຍົມຂອງເຈົ້າເອງ, ເບິ່ງໃນປຶ້ມໂທລະສັບ, ຫຼື
ໄປຖາມຢູ່ຫ້ອງການຈອກວຽກງານປະຈໍາປະຊາຄົມຂອງເຈົ້າ
ກໍ່ໄດ້.

ການອົບຮົມກັບຫ

ບາງເທື່ອເຈົ້າກໍ່ອາດຈະໄດ້ລາໄດ້ການແນະຫ້ເຂົ້າເຈົ້າວ
ເຈົ້າໄປເປັນຜູ້ຊ່ວຍເຣັດວຽກໃດວຽກນຶ່ງ. ການເປັນເຊ່ນນັ້ນເຈົ້າ
ກໍ່ຈະໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບວຽກແລະຫນ້າທີ່ສະເພາະ
ນັ້ນໄປພ້ອມ. ຖ້ານ ເປັນໄປໄດ້ແນ່ນອນເປັນໂອກາດທີ່ດີທີ່ສຸດ
ເພາະວ່າໃນຂນະທີ່ການຝຶກອົບຮົມເຈົ້າກໍ່ຈະໄດ້ເງິນເດືອນ
ໄປພ້ອມຍາດແຕ່ວ່າວຽກການແນ່ນອນມີແລະກໍ່ນ້ອຍຫນັ
ນ້ອຍຫນ້ທີ່ຈະຫາໄດ້ແນ່ນ. ແຕ່ຖ້ວ່າຢ່າງໃດກໍ່ຕ່ໍ່ຕ
ຫ້ອງການຫ້ວຽກງານລອງເບິ່ງ ບາງທີເຂົ້າເຈົ້າອາດສ
ມາດຫ້ວຽກງານດັ່ງກ່ວານັ້ນໃນປະຊາຄົມຂອງເຈົ້າໃຫ້ເຈົ້າກໍ
ເປັນໄດ້.

ວິທະຍາລັຍ ຫຼືມະຫາວິທະຍາລັຍ

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຊາວອະເມຣິກັນຜູ້ທີ່ໄດ້ຜ່ານການສຶກສາຂັ້ນ
ມັທຍົມຢ່າງເປັນຫົ້ນສໍາເຣັດດີ ແລະສົນໃຈໃນການຮຽນຕ່ໍ່ຫຼືຝຶກ
ຝົນວິຊາຊີບຊັ້ນສູງ, ເຂົ້າເຈົ້າກໍ່ຈະໄປເຂົ້າວິທະຍາລັຍຫຼືມະຫາ
ວິທະຍາລັຍ. ຫົ້ນດີ່ຢ່າງນຶ່ງຂອງການໄປຮຽນຕ່ໍ່ໃນມະຫາວິທະຍາລັຍ

Most Americans complete high school and many young refugees will also graduate. If you are one of the many young refugees who will graduate from high school, you will face not only the decision of whether to continue education (instead of working full-time) but also what kind of education to pursue and where it might be available. Your decision will be based on your personal and professional goals, work and educational background, and any special skills you have. In addition, college education can be very expensive, so finances may be an important consideration.

Educational opportunities vary from community to community and from time to time. It is therefore impossible to specifically describe in this booklet the schools and programs available in your community. Instead, types of postgraduate education are discussed, including how to get further information regarding schools and programs in your area.

Part-time Classes

For those who can't afford or don't want to attend school full-time, many communities have programs which permit the student to take classes in the evening or some other time that will allow sufficient time for work. Such programs may be sponsored by community high schools, vocational colleges, or academic colleges and universities, and may include classes designed specifically for refugees. Some of these classes are inexpensive or even free. You can find out more about the programs in your community from the schools, resettlement office (VOLAG) or from your high school counselor.

Trade School

Many young people choose to attend trade school after they complete high school. Programs may only require one or two years' study and sometimes prepare the student for high-paying jobs. They are sometimes called "Technical Colleges." You can find out what is available in your area by talking to a high school counselor, looking in the phone book, or asking at the Job Service office in your community.

On-the-Job Training

Sometimes you can get a job in which you are hired as an assistant and receive training in specific skills. This can be an excellent opportunity because you receive pay while you are being trained, but such jobs are unusual and may be very hard to find. Your Job Service office may have information on any on-the-job training available in your community.

College or University

Americans who have been successful in high school and are interested in more extensive academic or professional training usually consider going to college. An advantage of a college or university education is that the student can learn a great deal about the history and culture of the United States as well as training for a specific job. This increased knowledge of the U.S. can help a refugee adapt to this country more easily and successfully. Depending on the field you choose, you could be required to study full-time from two to nine years in college before receiving the degree required for that field. The most common degrees are: Associate of the Arts (A.A.), two years; Bachelor of Science or Bachelor of Arts (B.S. or B.A.), four years; Master of Science or Master of Arts (M.S. or M.A.), one or two years after the B.S. or B.A.; and Doctor of Philosophy (Ph. D.), three to five years after the M.S. or M.A.

The expense of a college or university education varies dramatically, ranging from only a few hundred dollars to as much as $9,000 a year for tuition alone. Sometimes assistance through scholarships, grants or loans is available, but nearly all students must bear at least some of the expense themselves. You therefore may want to look around before deciding which schools to apply to.

Because there are now many college graduates in the United States, it is important to know that a college degree does not guarantee the student a good job, particularly in some fields. In fact, some graduates are unable to find jobs in their fields at all and must seek other types of work. They may still have learned a great deal and have developed personally from college, but it does not always directly lead to career advancement.

ກໍດີ ນັກສຶກສາຈະສາມາດໄດ້ຮຽນຮູ້ເຖິງປະວັດສາດແລະວັທນະທັນອອງສະຫະລັດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍແລະພ້ອມດຽວກັນ ເຂົ້າເຈົ້າກໍຈະໄດ້ຝຶກຝົນອົບຮົມກ່ຽວກັບວິຊາສະເພາະຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງເປັນຢ່າງດີ. ຄວາມຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສະຫະລັດນັ້ນຈະເປັນສິ່ງຈ່ອຍໃຫ້ຄົນຍີ່ປຸ່ນສາມາດປັບຕົວເຂົ້າກັບຊີວິດການເປັນຢູ່ໃນປະເທດນັ້ນໄດ້ດີຂຶ້ນ ແລະຢ່າງໄດ້ຜົນດີຍິ່ງ. ສຸດແລ້ວແຕ່ຂະນະທີ່ເຈົ້າເລືອກຮຽນ, ກ່ອນເຈົ້າຈະສຳເລັດໄດ້ປະລິນຍາຍາວຂະນາດຫຼືຍາວເທົ່າໃດນັ້ນ ເຈົ້າກໍຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເປັນນັກສຶກສາເຕັມຫຼ້ອໂມງ (Full time student) ພຽງ ๔ ປີ ແລະຍາວຂະນາດເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເວລາເຖິງ ๒ ປີກ່ອນ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວປະລິນຍາຕົ່ວກ່ອນກໍຈະມີຄື: ອະນຸປະລິນຍາ ຫຼືເອີ້ນສັ້ນວ່າ ຄອ.ຄອ (A.A.) ຫຼືຈຸ ເຕັມເປັນພາສາອັງກິດວ່າ Associate of Arts , ອັນນີ້ໃຊ້ເວລາຮຽນ ๔ ປີ; ຈາກນັ້ນກໍຈະມີວິທຍາສາດບັນດິດຫຼືອັກສອນສາດບັນດິດ ຫຼືປະລິນຍາຕຣີ, ຮຽນສັ້ນເປັນພາສາອັງກິດວ່າ B.S. ຫຼື B.A. ອັນນີ້ຕ້ອງໃຊ້ເວລາ ๔ ປີ; ຕ່ຈາກນັ້ນກໍຈະມີວິທຍາສາດ ຫຼືອັກສອນສາດມະຫາບັນດິດ ຫຼືປະລິນຍາໂທ (M.S. ຫຼື M.A.), ອັນນີ້ຫຼັງຈາກB.S. ຫຼື B.A.ແລ້ວຕ້ອງໃຊ້ເວລາຕື່ມນຶ່ງຫາສອງປີ; ຕ່ຈາກນັ້ນກໍຈະມີປະລິນຍາເອກຕົດານປັຈຸບຍາ ຫຼື ພີ. ເອສ.ດີ (Ph.D.), ອັນນີ້ມາຫຼັງຈາກM.S. ຫຼື M.A.ແລ້ວກໍຈະໄດ້ໃຊ້ເວລາຕື່ມ ສາມຫາຫ້າປີ.

ລາຍຈ່າຍດ້ານຮຽນໃນຂັ້ນມະຫາວິທຍາລັຍຈະແຕກຕ່າງກັນໄປຢ່າງໃຫຽ່ຫຼວງຂະໜາດສະຖາບັນນຶ່ງກັບອີກສະຖາບັນນຶ່ງ ນັບຕັ້ງແຕ່ພຽງ ๘-๓๐๐ ໂດລາ ຫາ ๒๐๐๐ ໂດລາຕໍ່ປີ, ສະເພາະດ້ານຮຽນລ້ວງ. ການຈ່ອຍຫຼືດ້ານເງິນຄ່ຳຊຸ້ນຫຼືນການສຶກສາ ການກູ້ຢືມເງິນເພື່ອມາໃຊ້ຈ່າຍດ້ານຮຽນກໍອາດພໍຫາໄດ້ ຢູ່ແຕ່ວ່ານັກສຶກສາເກືອບແຕ່ລະຄົນຈະຕ້ອງມີສ່ວນໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍເງິນຄ່ຳຂອງຕົນເອງບ້ຳຫຼາຍກໍນ້ອຍເພີ່ມເຕີມ. ດ້ວຍນັ້ນ ເຈົ້າເອງກໍຄວນຈະຈອກຄົນຄ້ວ້າເບິ່ງໃຫ້ຄົກແນ່ເສັ້ຽກ່ອນ, ກ່ອນຈະຕັດສິນໃຈລົງໄປວ່າຈະຍື່ນຄ່ຳຮ້ອງໄປເຂົ້າໂຮງຮຽນຍ່ອນໃດ.

ຍ້ອນວ່າຢູ່ໃນອະເມຣິກາປະຈຸບັນນີ້ ຜູ້ຄົນທີ່ສຳເຣັດຈາກມະຫາວິທຍາລັຍນີ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍພາຍມາກ ເຈົ້າຄວນຮັບຮູ້ໄວ້ເສັ້ຽ

Your school counselor can help you determine if attending college is the right choice for you and if you should enter immediately or wait a few years. He or she can also help you with the complicated process of applying for admission. Information about specific schools can be obtained by writing or calling the Admissions Office of that school. You can also learn about specific schools around the country by going to the library of a college or university close to you. The library will have catalogs from different schools across the country. Some local public libraries also have college catalogs available.

ກ່ອນວ່າ ນັບຍ່ແນ່ນອນເມື່ໄປ່ວ່າການສຳເຣັດການສຶກສາຂັ້ນມະຫາ
ວິທຍາລັຍຈະໄດ້ຈຸກການດີເຣັດສເມີໄປ່ໂລດ, ໂດຍສະເພາະ
ວິຊາຍາງຂແນງຍິ່ງແລ້ວໃຫ່ຍ. ຄວາມຈິງແລ້ວ ຜູ້ສຳເຣັດການ
ສຶກສາຂັ້ນມະຫາວິທຍາລັຍຫຼາຍຄົນຫາການບ່ໄດ້ກໍມີຫຼາຍຄົນ. ເຂົ
ເຈົ້າຈຶ່ງຈຳເປັ້ນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນອາຊີບແນວໃຫມ່ເຣັດຈຶ່ງບ່ກ້ອຂ້ອງ
ກັບວິຊາທີ່ເຂົ້າເຈ້າຮ່ຳຮຽນມານັ້ນເລີຍ. ແນ່ນອນການສຶກສາໃນຂັ້ນ
ມະຫາວິທຍາລັຍໄດ້ຈ່ອຍໃຫ້ເຂົ້າເຈ້າຮ່ຳຮຽນຮູ້ຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍຢ່າງ
ຮວມທັງການພັທນາປ່ຽນແປງທາງດ້ານບຸຄລິກລັກສນະສ່ວນຕົວ
ດ້ວຍ ແຕ່ຫາກວ່າຄວາມຮູ້ເຫ່ົ່ານັ້ນຍາງຄົງບ່ໄດ້ຈ່ອຍປັ້ນປຸ່ງ
ຄວາມກ້າວໜ້າໃນດ້ານອາຊີບໂດຍກົງສເມີໄປ.

ກ່ອນທີ່ຂ້ອຍຈະຫັນໜ້າກັບສາປະຈຳໂຮງຮຽນຂອງເຈ້າ ຈະສາ
ມາດຈ່ອຍແນະນຳໃນການຕັດສິນໃຈຂອງເຈ້າໄດ້ດີ ກ່ວາຜູ້ທີ່ບ່ວ່າ
ເຈ້າສົມຄວນຈະໄປຮຽນຕ່ໃນມະຫາວິທຍາລັຍຫຼືບ່, ວ່າເຈ້າສົມ
ຄວນຈະໄປເຂ້າຫັນຫີໂລດບ່, ຫຼືຄວນຈະລໍຖ້າຈັກສອງ-ສາມປີ
ກ່ອນ. ນອກນັ້ນຜົນບັ້ງຈະສາມາດຈ່ອຍເຫຼືອເຈ້າໃນການຍື່ນ
ຄຳຮ້ອງຂໍເຂ້າຮຽນຕ່ໃນໄດນຳອີກ. ຖ້າເຈ້າຢ່າກຮູ້ລາຍລະອຽດ
ກ່ຽວກັບມະຫາວິທຍາລັຍແຫ່ງໃດແຫ່ງນຶ່ງເຈ້າກໍ່ອາດຈະຂຽນຈົດ
ໝາຍຖາມ ຫຼືໂທຣະສັບຖາມຫ້ອງການພິຈາຣະນາຮັບເອົານັກ
ສຶກສາຂອງໂຮງຮຽນນັ້ນກໍ່ໄດ້ (Admissions Office)
ນອກນັ້ນ ເຈ້າຈະໄປ່ຄົ້ນຄວ້າຫາລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບໂຮງຮຽນ
ໃດໂຮງຮຽນນຶ່ງຈາກຫ້ອງສມຸດຂອງວິທຍາລັຍ ຫຼືມະຫາວິທຍາ
ລັຍທີ່ໃກ້ກັບບ້ານຂອງເຈ້າທັນກໍ່ໄດ້. ຢ່ໃນຫ້ອງສມຸດດັ່ງກ່າວກໍ
ຈະມີກາຕາລ໊ອກ ຫຼືປຶ້ມອະທິບາຍກ່ຽວກັບລາຍລະອຽດຂອງໂຮງ
ຮຽນຕ່າງໆຫຼາຍແຫ່ງໃນທົ່ວປະເທດນັ້ນໄວ້ໃຫ້. ບາງເທື່ອຫ້ອງ
ສມຸດສາທາຣະນະກໍ່ອາດຈະມີກາຕາລ໊ອກດັ່ງກ່າວນັ້ນເຫມືອນກັນ.

ອາຊີບ ແລະວຽກເຮັດງານທຳ

Careers and Jobs

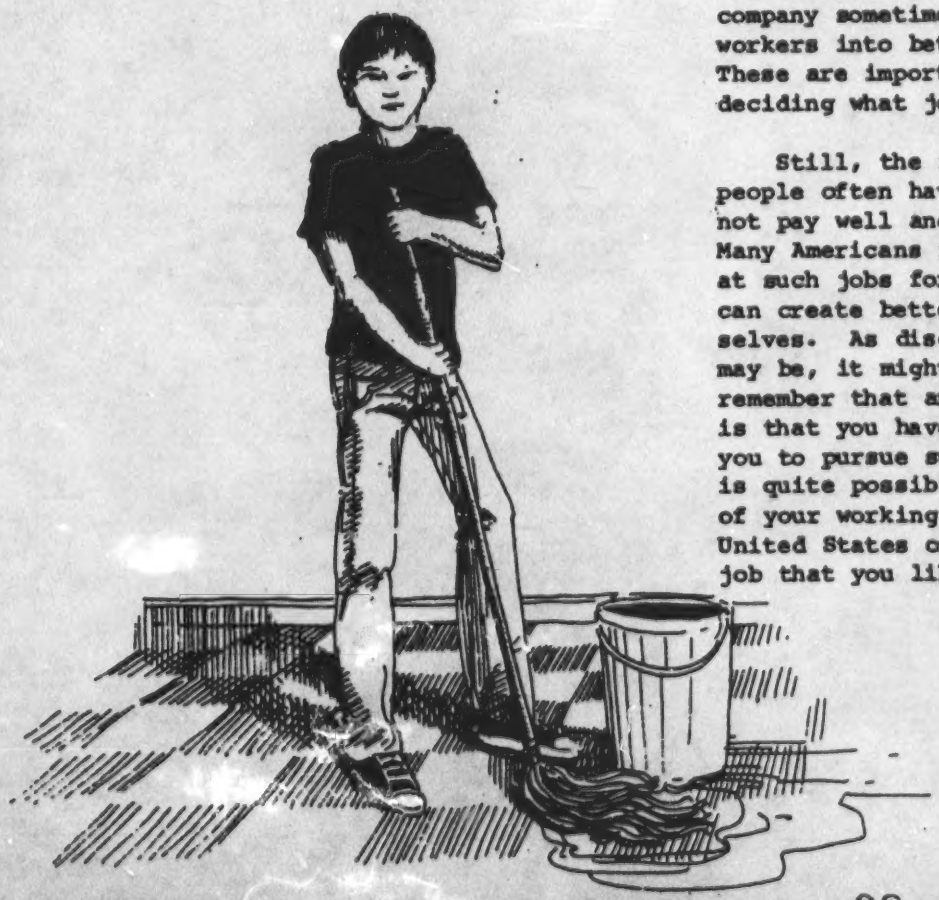
ນິຈາຍຫນຸ່ມອິພິຍິຍວັຍ ຈຽ ປີ ຫນ້ານີ້ ຄໍາສຸກ ເປັນຄົນ
ຂະຫນັ້ງສືເກັ່ງແລະໃນຂະທີ່ຂຽນຫນັ້ງສືຢູ່ນັ້ນລາວໄດ້ວາງ
ໂຄງການໄວ້ວ່າເມື່ອສໍາເຣັດມັທຍົມສຶກສາແລ້ວລາວຈະໄປຂຽນ
ຕໍ່ໃນມະຫາວິທຍາລັຍ. ລາວຕັ້ງໃຈວ່າຢາກຈະເປັນທ່ານຫມໍ.
ແນ່ນອນລະ, ໃຜກໍເຊື່ອວ່າລາວຈະຕ້ອງຂຽນໄດ້ຈົນບັນລຸເຖິງ
ເປົ້າຫມາຍຂອງລາວ. ຢ່າງໃດກໍດີ ໃນຂະທີ່ລາວກໍາລັງໄປ
ຫາວຸກເຣັດໃນຍາມພັກຮ້ອນຢູ່ນັ້ນລາວເລີຍເກີດວຸ່ກໍາລັງໃຈ
ອ້ອນມາ. ດ້ວຍຄວາມຈຸນວາຍຫົວໃຈ ລາວໄດ້ຖາມຕົວເອງອ້ອ
ວ່າ "ມີບ່ອນໃດແດ່ທີ່ຈະມີວຸກແບບໃຈສມວຽໃຫ້ຂ້ອຍເຣັດ
ແລະໃນເວລາດຽວກັນຂ້ອຍກໍຈະໄດ້ຂຽນໄປພ້ອມ ແຫນທີ່ຈະໄດ້
ວຸກທີ່ໃຊ້ຄົນໃຊ້ມີເຣັດແນວນັ້ນ." ໃນທີ່ສຸດລາວກໍຕັດສິນໃຈເຣັດ
ວຸກເປັນລວງພານໄລ (ຄົນຫາໍດວານສະອາດ) ຢູ່ໂຮງຂຽນ
ແຫ່ງນຶ່ງ ເພາະວ່ານັ້ນເປັນວຸກອັນດຽວທີ່ນັ້ນທີ່ລາວຫາໄດ້.
ລາວຈະໄປເລືອກເອົາຕາມໃຈບ່ໄດ້ ຈາກການຫ້ອນຫອມເງິນ
ເດືອນຂອງລາວໄວ້, ໃນເດືອນລະຄຸໃບໄມ້ລົ່ນຕ້ນນາ, ລາວຈຶ່ງ
ສາມາດເສັຽຄ່າຽມໃນມະຫາວິທຍາລັຍໄດ້.

ເຣື່ອງຂອງຄໍາສຸກເປັນເຣື່ອງທີ່ຄຸ້ນຫູບ່ວ່າແຕ່ລະຫ້ວ່າງນັ້ນ
ດາຽວຫນຸ່ມອິພິຍ ສໍາລັບຽວຫນຸ່ມອະນຸຣັກນັ້ນກໍເຊັ່ນດຽວ
ກັນ. ໃນຫ້ວຍໆກໍຣະນີ ຫ້ຍຄົນຫ້ນ້ີມີປະສົບການ ຫ້ີມີປະສົບ
ການດ້ານວຸກງານພຽງເລັກນ້ອຍ, ຍາກຫນັກຍາກຫນາທ້ີຈະ
ຫາການທ້ີເຮົາເຈ້ານັ້ກໄດ້ຕາມໃຈ; ບາງທ້ີອາດຈະຫາແບບທ້ີ
ເຮົາເຈ້ານັ້ກນັ້ນບ່ໄດ້ເລີຍຈ້ໍ້ກໍ່ໄດ້. ດ້ວຍນັ້ນການຫາວຸກການ
ເຣັດຈ່ຶງເປັນເຣື່ອງຈຸ້ນວາຍຫົວໃຈແລະບາງເທ້ືອກໍ່ເສັຽກໍ່ລັງ
ໃຈ ແລະຫຸກຄົນບ່ວ່າຫນຸ່ມຫຼືແກ່ ບ່ວ່າເຮ້ຽນຈາກໃຄກໍ່ຕາມ ຈ່ຶງ
ຈ່ໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ເຣັດວຸກເຣັດການທ້ີເຮົາເຈ້ານັ້ກນັ້ນ.

ຫ້ັງຈາກຈົບນັ້ທ້ຍົມແລ້ວຖ້ານ້ເຈ້ານ້ັກຈະບ່ເຮ້ຽນຕ່ ເຈ້ານ້ັ
ແຜນການວ່າຈະເຣັດວຸກການແນວໃດ ? ແນ່ນອນ ຄໍາຖາມ
ຄໍ່ານ້ັ້ນກໍ່ຄ ເຈ້ານ້ັ້ຈະໄດ້ເງິນເດືອນຫ້ຼາຍປານໃດ ? ໂດຍ
ທ້ົ່ວໄປແລ້ວຄໍ່ານ້ັ້ຕອບກໍ່ຈະແນ່ນ "ບ່ຫ້ຼາຍພ້ໍ່ໃດດອກ", ຕາມປົກ
ກະຕິແລ້ວເຮົ້ານ້ັ້ຈະຈ້ານ້ັ້ງບ່ເກີນຄ່ານ້ັ້ນ ຽງານຄໍ່ານ້ັ້ນ ຫ້ົ່ວປະ ๆ

An 18-year-old refugee named Khamsouk was doing very well in school and planned to go to college after graduating from high school. He hoped to become a doctor, and there was every reason to believe he could achieve this goal. When looking for a summer job, he quickly became discouraged. "Where can I find a job where I use my mind instead of my hands and can learn?" he asked in frustration. He instead took the only job he could find as an assistant janitor in a school. Using his salary, he was able to save money to attend the university in the fall.

Khamsouk's story is familiar not only to young refugees but to many young Americans as well. In most cases, it is unlikely that someone with little work experience will be able to get exactly the job he or she wants or even likes. It can be frustrating and discouraging, but many people of all ages and ethnicities have simply out of necessity had to take jobs they don't like.



If you are not going to pursue an education after high school what can you hope for in a job? The first question, of course, is how much money you will earn. In most cases, the answer will be "not very much"; often the worker is only paid the minimum wage, which is currently $3.35/hour or about $580/month. Of course, people look for better-paying jobs, but there is a possibility that they will not be able to find one at first.

Even jobs that are unpleasant or do not pay very well can be of value to the young worker. Previous work experience is one of the first questions asked of someone who is being considered for a job. To have worked in this country and received a positive recommendation are valuable to the refugee who is looking for a better job. In addition, something can be learned from virtually any job, no matter how menial it might be.

Sometimes an entry-level job can provide a good start towards something better. Does the worker learn on the job or receive training that will later enable him or her to get a better job? Does the company sometimes promote good entry-level workers into better, high-paying jobs? These are important considerations when deciding what jobs to pursue.

Still, the fact remains that young people often have to accept jobs that do not pay well and that they do not enjoy. Many Americans find it necessary to work at such jobs for a few years until they can create better opportunities for themselves. As discouraging as this thought may be, it might be of some consolation to remember that an advantage of being young is that you have many years ahead of you to pursue such opportunities, and it is quite possible that you will spend most of your working life--whether in the United States or in another country--in a job that you like.

ບ້ານແມ່ນ ມີ ໂຄລາ ມີ໔ ຊຸດຕົ້ນໆໃນ ຖ້າຈະຄິດເປັນ
ເດືອນກໍຈະໄດ້ປະມານເດືອນລະ ๕๐๐ ໂຄລາ ເທົ່ານັ້ນ. ແມ່
ນອນໃຫ້ກໍຈອກໂອກາດທີ່ຈະມີລາຍໄດ້ດີກ່ວານັ້ນ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍ
ຈ້ອໃນຂັ້ນຫ້ອົດນັ້ນຈະບໍ່ມີໃຫ້ຍ່ອຍມີໂອກາດມີລາຍໄດ້ສູງໄປ
ກ່ວານ໓๓.

ສ້ຳລັບພັນກງານຊາວຫນຸ່ມ, ວຽກງານອັນຍາວແນວທີ່ເຂົ້າ
ເຈົ້າໄດ້ເຮັດມາດຈະບໍ່ເປັນຕາເຮັດຈັກເທົ່ເພາະວ່າ່ມ່ວນຊຸ່ນ
ເບີກບານ ແລະລາຍໄດ້ກໍ່ດີ, ແຕ່ນັ້ນກໍ່ຍັງຖືວ່າມີຄຸນຄ່າສ້ຳລັບ
ເຂົ້າເຈົ້າຢູ່ຕ່ມ້ອນກັບເພາະວ່າການໄປສ້ມ້ກງານແຕ່ລະຕ່ໍ
ຄ້ຳຖາມຄ້ຳຫ້ອົດທີ່ນາຍ້ຈ້າງຈະຖາມເວລາເຂົ້າໄປສ້ຳພາດ
ງານກໍຈະແມ່ນ "ເຈົ້າເຄີຍມີປະສົບການດ້ານວຽກງານນາແນວ
ໃດແດ່?" ດ້ວ່ນນ້ນການມີປະສົບການໃນດ້ານວຽກງານ ແລະໄດ້
ຮ່ັບຄ້ຳຍ້ອງຍ້ໍຈາກນາຍ້ຈ້າງເກົ່ໍ່ໆຖ້ືວ່າເປັນເຮ່ືອງ໓ມ່ຄວາມ
ສ້ຳລັ່ນ່ຍ້ງເວລາໄປສ້ມ້ກງານ່ຍ່ອນໃດ່ຍ່ອນນ່ຶ່ງ. ນອກຈາກນ້ນ
ນ່ຍ່ວ່າວຽກງານອັນໃດອັນນ່ຶ່ງຈະເປັນວຽກຄ້ຳຫ້ືວຽກແຍ່ນໃດກໍ
ຕາມ ກໍຈະມີແນວໃດແນວນ່ຶ່ງທ່ເຂົ້າຈະໄດ້ຮ່ັບຮູ່້ຈາກວຽກດ່ັ່ງ
ກ່ວານ້ນຢູ່.

ບາງ໓ວ່ຽກງານ ๕๐ ຄ້ຳ ກໍ່ວ່ານ ๕๐ ຄ້ຳ ກໍ່ວ່ານ ๕๐ ຄ້ຳ ກໍ່ວ່

ເຣື່ອງການດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼືສູບຢາເສບຕິດໃຫ້ໂທດ

Alcohol and Drugs

จาวหนุ่มส่วนหญายในอะเมธิสามักจะม้อสุมอยู่ในเธียว ก้าฝา ซิธอวมินเม้า ธวมทั้วฝาสเบติดด้วย. ภาบเม้า มิจริวไทในธอวมินเม้าเจิ้นจำพวกก้าฝาและฝาสเบติด มันได้เธิดโทสุขพายธ่างภายและสติปับยาธอวจาวหนุ่ม เธ็อม. ปะจุบัน บันหาด้านภาบใช้ก้าฝา ซิธอวมินเม้า เป็นบันหาโทธ์ญวง บันหาบิวในอะเมธิภา และโดวภาบ อิบธึมยิ้มสมอวจาวหนุ่มเพื่อโทซิภเธ็อบภาบสเบสึมธอวมิน เม้าดั่วก่าอมจริวได้ภายเป็นโดวภาบโทธ์สำลับเจ้าหบ้า ซิภธ์อธอวง.

ภาบซิจาวหนุ่ม ได้ใช้ฝาสเบติดและถึมก้าเม้าสุลา ดั่วก่าอมได้ซิเอ้าเตดพินดั่วก่าอมเป็นเถิมพันธิ:

๑. เผาะจำพู่โทธ์ถึม: ยู่อะเมธิภาบภาบถึมก้าซิเป็น เธียวทัมมะดาซิสุด และจาวหนุ่มหญายถินซิจำในเมื่อพ่มธอวเอ้าเจ้าถึมเป็นหธัวเอ้าเจ้าจริวจะถึมบ่ได้ ?

๒. ภาบถึมก้าและภาบใช้ฝาสเบติดเพื่อตอามม่อมจุบ. ภาบถึมก้าและใช้ฝาสเบติดเพื่อตอามธึมเธิวก็เป็น เธียวทัมมะดาในปะเตดบ. ดั่วมันจาวหนุ่มหญายถินได้พา กันใช้ฝาสเบติดและถึมก้าโดยซิเอ้าเตดพินดั่วก่าอเป็น สำถับ.

๓. ตอามภิดถันทางด้านสังคิม. บางถ้วบางคาจ จาวหนุ่มบิวสาวก็จำเป็นต้องถึมก้าเม้าสุลายอมหนุ่ยู่ เผื่อนฝู่บังถับ. ในวามกึมลธว ซิวามพาซิ (party) บ่อมโถย่อมบิว เมื่อตมิดหุภถินในวามบันถึมก้าซิสุขฝา สเบติดปะผดโถปะผดบิว แม่มอมเจิวแม่มอาพู่โถพู่บิว บ่ฝาภสุขซิบ่ฝาภถึมปานโถก็ตามแถภ้ถ้อวจำเป็นจำใจได้ เธ็ดติหมู่.

๔. ตอามสะทอภภอภซิตอามฝาภมิปะสิพภาบ. ซิวจากได้ยินได้ฟังมาจากหญายถินแล้วอ่าภามสุขกึมจาเป็น แบบนบแบบอบ บางถินก็เลียฝาภติดลอวถ้วยถินเอวลอว เบ็ง.

๔. ภามลิดพ่อมตอามเอ็วติว. หญายถิน บ่อาหนุ่มมอย ซิพู่โทธ์ก็ตาม ได้พากันใช้จำพวกฝาสเบติดซิธอวมินเม้า ต่างวเจ้าบ เผื่อเป็นภามพ่อมลายตอามเอ็วติว ซิเผื่อละ ขายจากตอามภิดถันต่างว.

เธ้าธู้ได้อ่าภามหจาวหนุ่มบิวสาวใช้ฝาสเบติดซิถึม ก้าเม้าสุลาเป็นสิ่งซึ่บ่ยอมธับกันยู่ในสังถินอะเมธิกับย่าง ใถมันก็ย่อมอ่ามิภิดหมายห้าม. บางธังก็ห้ามบ่ให้พู่มิอายุ ต่ำกว่า ๑๘ ปี และอิกบางธังก็ห้ามบ่ให้พู่มิอายุต่ำกว่า ๘๑ ปี บ่ให้ถึมก้า. สำลับเธียวภามใช้ฝาสเบติดเจิ้นจำ พวกกัมจา, โถเดบ และอื่นว แมบหามดื่นหุภวเผดและ หุภวอัย. เจิวแม่มอ่าภามลิวโถกย่อมภามละเมิดภิดหมาย อ้าหามสูบฝิ่นกับกัมจาและถึมก้าบจะย่อมเม้าเผาะอ่ามิ ภามปับโหมพธวละหว่าว ๘๔ หา ๔๐ โถฉามั่วภ็ตามแต่ บางหื่อจำก็อาดสามาดซิภัจบ่ได้เจิ้นกัม.

ฝาสเบติดหุภวปะผด ธวมทั้วก้าฝาซิธอวมินเม้า อื่นวจะให้โหดทั้วมัน แต่ภามให้โหดซิายบ่อยจำใถจะอัม กับจำนอมที่ใช้และละยะเวลาที่ใช้มัน. เจิ้นถธอกัม, ภามสีบเอ้าถินฝาวภาว น้ำมันแอ๊ดจัว และสีสำลับหา เธียมหาอิด ซิหาสิ่วต่าวเผื่อให้ได้ลับถวามอมจอม แบบสุขจำมันจะเป็นพัยย่างร้ายแธวต่สมอว, ต่ถับ, ต่หมากไข่ฝัว ซิอาดเจิวแก่ถวามตายได้. ถ้าฝากธู้ลาย ละอองถึมซิายกว่าบ้ำธวกับอันตลายของฝาสเบติดและ ภามถึมก้าจาดอมติดต่กับโธวธรมของเจ้าเองซิไปติด ต่พะแบภสาหาธะนะสุภปะจำห้องถินของเจ้าห้มก็ได้.

มันหาภามถึมก้าเม้าสุลาเป็นมันหาโหธ่อันบิวสำลับ สังถินอะเมธิกับ. มันหามสามาดสร้างถวามแตกหักภ้อม มายในถอยถิ่อะเมธิกับมาซิายถอยถิ่แล้ว. มอกจากมัน อุบัดเหตุเช่นห้องถินฆวงเจิว ๔๐ ปีเจิ้นในสะหะธัด ก็เกิดอุบัยอันถินถึมก้าและอมาธัยธิด. ภามหะหำเจิ้นบ เป็นภามหะหำที่เป็นอันตะลายร้ายแธวที่สุดเผาะจำพู่ จากถึมก้าแล้วโผวก็มักจะอัยธิดบ่ได้เธียว. เจิวแม่มอ่า อุบัดเหตุจะบ่เกิดอ้ภ้ามก็ตาม ยู่ซิายธัดตำฆวดจะยึดใบอัย ของพู่ภามก้าและอัยธิดมันไว้เป็นเวลาละยะนิ่ว.

มันหาภามใช้ฝาสเบติดอิภอันนิ่วก็ถือพู่ใช้ฝาจะบ่สามาด ธู้ได้อ่าคุนนะพายของฝาสเบติดมันเป็นแบบใถแต่. ย้อน อ่าฝาสเบติดเป็นสิ่วหผดภิดหมาย ดั่วมันพู่ขายฝาจำพวก นิ่วเอ้าฝาจำพวกคุนนะพายต่ำ มาโถสะมาอ่าเป็นของ ถิแล้วอายในอาดาแผ่ว. ถือย่างเจิ้น ฝา พีซีพี (PCP)

Most young people in America are exposed to alcohol and drugs. Many young people use them, and a tragically large number abuse drugs or alcohol to the extent that they are physically or emotionnally harmed by them. This abuse is seen as being a major problem in the United States, and extensive efforts have taken place to educate young people regarding these substances and to attempt to discourage use.

American youth use drugs and alcohol for many reasons, including:

Adult use. Drinking is very common in the United States, and many young people conclude that if their parents do it, why can't they?

Recreation. Drug and alcohol use for pleasure is also common; many young people finding they enjoy using them.

Peer pressure. Sometimes young people are influenced by their friends; if every one else at a party is using a drug or alcohol, the other may not want to be the only one who does not use it.

Curiosity. Having heard a great deal about drugs such as marijuana, some people want to find out about it for themselves.

Reduce stress. Many people--young people and adults alike--use these substances as an escape from the pressures of life.

The fact that drug and alcohol use by young people is not accepted in the United States is reflected in the laws prohibiting their use. Alcohol use is illegal for people under a given age (between 18 and 21, depending on the state), while the commonly used drugs--marijuana, "speed," "downers," cocaine, narcotics and others--these drugs, although penalties for drinking alcohol or smoking marijuana are usually less severe and in most cases involve a fine--perhaps $25 to $50--rather than a jail sentence.

All drugs, including alcohol, present health hazards, although the amount of danger depends on the drug and extent of use. In addition, inhaling substances such as glue, gasoline, or paint, as some people do to "get high," is known to cause serious damage to the brain, liver and kidneys and can be fatal. More extensive information on the risks of drug and alcohol use can be obtained from your school or local health department.

Alcohol abuse is a major social problem in the United States because of the family breakdown that often results when a family member drinks too much. In addition, 50% of the automobile fatalities in the United States result from people driving after they have been drinking. This is an extremely dangerous practice because people drive very poorly after they drink. Even if there is not an accident, many states suspend the driver's license of anyone who is caught driving under the influence of alcohol.

Another problem with drug use is that the users cannot usually be certain of the quality of what they are taking. Because drugs are illegal, people who sell them are free to distribute a drug that is of poor quality or is not even what they say it is. For example, PCP, an extremely dangerous drug, is sometimes sold as cocaine, which is much more expensive. Buying or accepting any drug from a stranger is therefore dangerous.

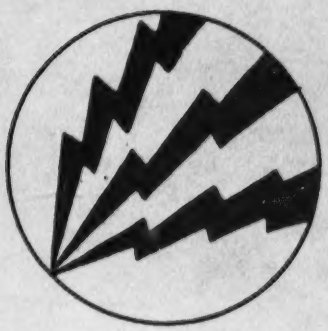
Finally, drug and alcohol use have created serious family problems in the United States as youth use drugs that their parents do not approve of. This can lead to alienation and other problems among family members that can be even more serious than drug or alcohol use itself.

It is very important, then, that you have a thorough understanding of the effects of drug and alcohol use. You will have many more opportunities to obtain these substances in the United States than you did in Laos and you will be much safer if you have an accurate understanding of the risks involved.

ซึ่งเป็นยาอันตรายร้ายแรง บางครั้งก็มีคนเอายาจำพวกนี้มากินอย่างแน่นโดยคิดว่าจะได้ยาในราคาถูก. การจู๊ดการเอายาเสพติดมาจากคนปกติบางครั้งเป็นอันตรายร้ายแรงที่สุด.

ผู้อะเมธิสา การที่จะหยุดใช้ยาเสพติดให้โทษนั้นมาก ยาไกสางบับตาย่างใหญ่ของใหม่ลอยคือ ยอมอาการกระทำดังกล่าวไม่ได้ยินดีความดับดิ้นจนจากพ่อแม่. การเป็นผู้ติดอาจสร้างบับตาให้เกิดความแตกแยกภายในครอบครัวอีกก็ได้. บับตาดังกล่าวจึงกลายเป็นสิ่งร้ายแรงไปกว่าบับตาการใช้ยาเสพติดให้โทษเสียอีก.

เพราะสะนั้นการเอาใจเข้าพิสูจน์ตัวเอง พิสูจน์ความจริงว่าเราไม่ติดยาเสพติดให้โทษและการกินเข้าไปเพื่อสุขภาพจริงๆ เป็นสิ่งที่ดีกว่าการกินเข้าไปเพื่อสุขภาพ. ผู้ใดสะตะอัดใจได้จะมีโอกาสได้รู้ได้เห็นสิ่งดีๆ กว่าอีกมากมายกว่าผู้ใดเมื่อลองแล้วถ้าเจ้าตากเอาใจกลับมาส่งผลร้ายต่อตัวเองแล้วจงเลิกเสียเถิดอย่าให้เจ้าก่อกรรมทำเข็ญต่อไปกว่านี้เลย.



ภาษาแก้ปัญหาความกดดัน

Coping with Stress

ด้วยเหตุนี้จึงมีคำกล่าวอยู่บ่อยๆ ว่าปัญหาความลำบากยากแค้นของชาวนาชาวไร่ชาวสวนนั้นเป็นปัญหาที่แก้ไขกันมาช้านาน. ปัญหาที่เราต้องการแก้ไขในที่นี้ก็คือปัญหาความกดดันทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับชาวนาชาวไร่ชาวสวนนั่นเอง.

ความกดดัน หรือที่เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า สเตรส (stress) นั้นก็คือความรู้สึกกระวนกระวาย, หงุดหงิด และสับสนวุ่นวายจนเป็นพิษเป็นภัยมาจากภาวะที่อารมณ์เครียดมากเกินไป, ภาวะอึดอัดใจมากเกินไป, ภาวะรู้สึกถูกบีบคั้นจากด้านใดด้านหนึ่ง และภาวะที่จะต้องต่อสู้กับความรับผิดชอบมากมายหลายอย่างเกินไปด้วยเป็นต้น... บุคคลใดที่รู้สึกถูกกดดันหรือ สเตรส อาจจะมีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ, กินอาหารไม่ลง, รู้สึกอยู่ไม่เป็นสุขใจอยู่ตลอดเวลา, ไม่สามารถที่จะทำสมาธิเอาใจใส่อย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นปกติ และบางทีก็รู้สึกอ่อนเพลียหรือหงุดหงิดง่ายในชั่วโมงนี้. ปัญหาด้าน สุขภาพ เช่นการเจ็บไข้ป่วยไข้อาจเป็นเครื่องหมายสะแดงถึงความกดดันต่างๆ ที่ได้เคยกล่าวมาแล้วนั่นเอง.

คนเราทุกคนไม่ว่ายากดีมีจนจะต้องรู้สึกได้ถึงความกดดันนี้อยู่หลายครั้งหลายหน แต่ปัญหาดังกล่าวก็สามารถที่จะได้รับการแก้ไขให้หมดสิ้นไปได้ เพียงแต่เราจะรู้จักวิธีการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องหรือไม่เท่านั้นเอง. เมื่อมีปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นแล้ว, ถ้าหากไม่เอาใจใส่แก้ไขอย่างถูกต้อง มันอาจจะก่อให้เกิดปัญหาร้ายแรงต่อสุขภาพกายและด้านจิตใจอย่างร้ายแรงไปได้เช่นกัน.

ดังนั้นจึงว่าการแก้ไขปัญหาด้านความกดดันนี้จะกระทำอย่างไร ?

คำถามนี้หากพิจารณาดูแล้ว ถ้าหากว่าคนใดคนหนึ่งมีปัญหาเรื่องความกดดันนี้อยู่ในเมื่อใดแล้ว เขาจะแก้ไขอย่างไร? บางทีการแก้ไขที่เขาใช้มาอยู่เมื่อใดนั้นอาจจะนำเอามาสืบต่อใช้อยู่ในอนาคตอีกก็อาจจะได้รับผลดี.

การพักผ่อนย่อนอารมณ์ หรือการหาอาหารแบบเบาๆ แบบจะให้ความเบิกบานมากขึ้นกว่าเดิม ก็อาจจะเป็นการดีได้. การกินอาหารหลายจานเกินไป เช่นอย่างผู้หญิง พอจากได้เกิดความกังวลขึ้นมาในหัวใจเพราะว่าน้ำหนักขึ้น, เลยได้หาอาหารอย่างนั้นอย่างนี้กิน และรวมทั้งหมดใช้เวลากินอาหารถึง ๑๐ ชั่วโมงต่อวันเป็นต้น การกินอาหารหลายจานเกินไปเช่นนี้ ได้สร้างปัญหาให้เกิดความกดดันขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง และความกังวลในด้านน้ำหนักตัวก็ยิ่งทวีคูณขึ้นไปอีก. ในที่สุดเขาก็ตัดสินใจเขาอดอาหารบ่อนๆ แล้วจึงไปออกกำลังกายบ่อยๆ เพราะต้องการใช้เวลาพักผ่อนได้รับการมีความสุขสบายทั้งกายและใจขึ้นและความกังวลใจของเขาก็ลดน้อยถอยลงตามลำดับ.

บางครั้งบางคราวการพักผ่อนย่อนอารมณ์ และการกินอันใดอันหนึ่งเพื่อความจะเป็นทางด้านจิตใจก็ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ. ทั้งนี้ได้หมายความว่าการกินนั้นเป็นการเสียด้วย. กลับกันอีกด้วย การกินนั้นก็เพื่อเป็นการบำบัดสุขภาพร่างกายของตนเองให้ได้อยู่ดีมีแรงเพื่อจะทำงานได้ดีและกินอย่างถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย; การพักผ่อนย่อนอารมณ์ เป็นการช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดของคนเรา.

อีกการแก้ไขปัญหาด้านความกดดันที่เกิดจากการใช้กับที่ไปแม่บ้านได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่น เช่นคนในครอบครัวของตนเอง, หมู่คณะเพื่อนฝูง, เพื่อนร่วมงานด้วยกัน เช่นกันเป็นต้น. อีกวิธีหนึ่งที่เป็นวิธีสุดท้ายในการแก้ไขความกดดันก็คือ เอาเงินกับคนกับเรื่องมาผ่อนเบาบางโดยไม่ต้องเอาอารมณ์มาเกี่ยวข้องในเรื่องนั้นๆ เพราะว่าการเอาเงินกับคนจะทำให้เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด และช่วยให้เกิดเรื่องทุกข์ใจต่างๆ ได้. แม้นอันดับสุดท้ายการแก้ไขปัญหาความกดดันนี้ยังแก้ไขไม่ได้ หากยังต้องไปหาหมอ.

แม้นอันดับสุดท้ายนี้ การงาน อารมณ์ และความรับผิดชอบด้านครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง แต่จงอย่าลืมว่าสุขภาพร่างกายและด้านจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน. โดยการพักผ่อนย่อนใจ และการมีกิจกรรมแบบเบาสมองที่เป็นแนวผ่อนคลายเช่นใจต่างๆ จะช่วยให้ลดหย่อนผ่อนคลายได้รับผลสำเร็จในอารมณ์ด้านการงาน และด้านครอบครัวได้. ดังนั้น จึงเอาใจใส่สุขภาพของเจ้าให้ดีๆ !!!

Throughout this book we have discussed the difficulties of being a young refugee in the United States. It is important, then, to discuss stress and what you can do about it.

Stress is a feeling of nervousness and anxiety that results from overwork, too much worrying, too much pressure, facing too many responsibililties, etc. A person who is feeling stress may have trouble concentrating and feel there is not hope for the future. Physical problems, such as headaches, can also indicate stress.

While everyone feels some amount of stress at various times, it is a serious problem for many young refugees. If not dealt with properly, stress can lead to serious physical and emotional problems.

So how can a person cope with stress?

The first question is how that person would have dealt with stress experienced in Laos. It may be that the same activities that helped then will continue to help in America.

Relaxation and hobbies can also help. One refugee was so worried about not having enough money that he got a second job and worked 80 hours every week. He started to experience a great deal of stress, however, and worried even more about money. After a while he quit one of his jobs, discovering that the leisure time made him feel much better. He also worried less.

It is important to relax sometimes and pursue hobbies. This does not mean that anyone should be lazy; instead, it means taking good care of one's self in order to study and work more efficiently; recreation helps reduce stress.

The way most people cope with stress is through the help of others; family, friends, co-workers and others can make a great difference. It is not even always necessary to talk about problems, for time spent with other people can help one relax and forget worries for a time--a very important way to overcome stress. If the stress continues, however, it may be necessary to see a doctor.

Work, school and family responsibilities are very important in this time of life, but so is emotional and physical well-being. By taking some time to relax and pursue hobbies and recreational activities, people are much more able to succeed in school and other areas of life. Take good care of yourself!

This book has discussed various aspects of being a young person in America, at times emphasizing some of the problems you may face. It has not been intended to scare or discourage you, but to warn of problems that may develop in the hope of helping you to be better prepared for them. To be a young person is not easy; to be a refugee is definitely not easy. You have a difficult task ahead of you, but you also have many people in your life--family, friends, sponsors, people at school and your resettlement agency--who are concerned and will help you any way they can. With your efforts and with their help, your future can be very successful.

ใบอะนุธิภา. ยางด้วยยางคาอภิได้ด้วยเจ้าถึงขันตาต่างๆ ที่เจ้าอาถได้พะเจ้นมาแล้ว. ข้มด้วภาอย่ได้มีเจตนาเพื่อจะสร้างความป่านภิอฐิเธิดให้เจ้าที่ถอยภำลังใจเลิย, มันมธิงแต่เป็นภานเตือนเจ้าให้ละอิจขันตาต่างๆอันอาถจะเภิดอันแภ่เจ้าได้. เธ้าตัวอาสัวที่ได้เตือนไปนั้นจะเป็นภานย่อยให้เจ้าถมพอมใจเพื่อสู้กับขันตาด้วภาอ. เจ้ายังมีมาละตันาที่ยายอันยายแบบลธงลายปู่ถานตนาของเจ้า แถ่ในเวลาถธกับเจ้าก็มียายพู่ยายถืบยืนปู่ถธงข้างของเจ้าเพื่อจะให้ถวามอุ่นจุสันยสนุน. ถืบจำพวภด้วภาอภิถ พแม่อายันอวในถอยถือของเจ้าเอว, ที่ดูของเจ้า, สะปอนเจ้, แถะพู่ถืนปู่โธวธงบ แถะอิวภานอาสาสมัภของเจ้าเอว. พวภนพอมแล้วที่จะย่อยเป็นเภอภูนแภ่เจ้าสมิ. ย้อนถวามอึดทืนพะยายามของเจ้าเอว แถะย้อนถวามย่อยเป็นของถืบจำพวภด้วภาอ อะนาถิดของเจ้าจะต้องจะเธินธุวเธียงแถะแจ่มใสย่างแบบอน.

ເຈົ້າຈະຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຈາກບ່ອນໃດແດ່ ?

Where to Get Help

๑. สะมาคົມຊ່ວຍເຫຼືອຊາວກັນແລະກັນແບ່ນກຸ່ມຄົນກຸ່ມນ້ອຍ ໃນບັນດາຊາວອົພຍົບເອງ. ເຂົ້າເຈົ້າໄດ້ຈັດຕັ້ງສະມາຄົມດັ່ງກ່າວນັ້ນມາກໍ່ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອກັນເອງເມື່ອຜູ້ໃດຜູ້ນຶ່ງຫາກຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານສັງຄົມແລະການສຶກສາ. ນອກນັ້ນ ສະມາຄົມດັ່ງກ່າວຍັງເປັນບ່ອນເປີດໂອກາດໃຫ້ຜູ້ຄົນໄດ້ພົບປະສັງຄົມຮັກແພ່ນກັນຢ່ອນຕົນ ແລະໄດ້ໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຢ່າງເຈາະຈົງເຊັ່ນຈອກຫາການໃຫ້ເຮັດ ຊ່ວຍເຫຼືອໃນດ້ານການເປັນນາຍພາສາ ແລະອື່ນໆ...

ຄ. ນອກຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການສຶກສາຮ່ຳຮຽນແລ້ວ ຕົ້ງຫ້ປັກສາປະຈຳໂຮງຮຽນ ແລະນາຍຊຸຍວ່ຽ້ເຈົ້າກໍ່ຈະສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອເຈົ້າໄດ້ແນວອື່ນໆອີກເຊັ່ນການຈອກຫາລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບດ້ານຊ່ວຍເຫຼືອຕ່າງໆໃນປະຈຳຄົມຂອງເຈົ້າວ່າມີຫຍັງແດ່ທີ່ຈະໄດ້ຮັບເປັນການຊ່ວຍເຫຼືອເກື້ອກຸນຢູ່.

ມ. ກ່ຽວກັບການແກ້ໄຂບັນຫາຕ່າງໆ ອົງການອາສາສັກຕ່າງໆ, ເຊັ່ນອົງການອາສາສັກຂອງເຈົ້າເອງຈະເປັນບ່ອນໃຫ້ຄຳແນະນຳໄດ້ດີທີ່ສຸດ. ເຄສວ໋ອກ໌ (Case-worker) ຂອງເຈົ້າຈະສາມາດຊ່ວຍແນະນຳໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ດີ ວ່າການແກ້ໄຂບັນຫານັ້ນໃຜຄວນໄປຕິດຕໍ່ບ່ອນໃດ.

ຄ. ສູນກາງພາສາສາດ ຫຼືທ່ຽວໆໜ້ານ "ຄາລ-CAL" ຈຶ່ງເປັນອົງການລະດັບຊາດຈຶ່ງເປັນບ່ອນແຕ່ງຕັ້ງມອບໝາຍຮວມຕົ້ງຫ້ຫມຸ່ຈຳ ການຕ້ຽມຈອດໃໝ່ຂອງຕ່ານໃນສະຫະຣັດ ຈະສາມາດໃຫ້ຄຳອະທິບາຍຫຼາຍສ່ຽງຫຼາຍແນວແກ່ເຈົ້າໄດ້ ແລະສາມາດຈ່າຍເອກກະສານກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ຫຼາຍຢ່າງໃຫ້ຕ່ານໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ຢູ່ໃນໂຮງການດັ່ງກ່າວຈະມີຄົນທີ່ປາກພາສາລາວທີ່ພ້ອມຈະອະທິບາຍສ່ຽງຕ່າງໆໃຫ້ເຈົ້າເຂົ້າໃຈໄດ້. ຕິໂທຣ ແມ່ນ (ຮ00) ๔๔๔-ນ໊ກ๐๑ ຫຼື (ຮ00) ๔๔๔-ນ໊ກ๔๐. ເວລາເຈົ້າໂທໄປເຈົ້າບ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເສັຍເງິນຄ່າໂທດອກ.

ໜ້ງສືແລະເອກກະສານຕ່າງໆທີ່ເປັນປະໂຍດ

๑. ການຕ້ຽມຈອດໃໝ່ຂອງຕ່ານຢູ່ໃນສະຫະຣັດອະເມຣິກາ, ປ໊ມທ໊ອນມີຢູ່ສູນກາງພາສາສາດ (CAL)

ค. ສະພາກາແດງອະເມຣິກັນ: ຄວາມຈຳເປັນຈຸ້ເດ (Facts for Life), ປ໊ມທ໊ອນມີຢູ່ສະພາກາແດງອະເມຣິກັນ, I7th and D St.,NW; Washington, D.C. 20006 ຣາຄາ ฝ ໂດລາ ๑๐ ເຊັ່ນ.

ม. ການພັກພາອາໄສຢູ່ນຳຄອບຄົວອະເມຣິກັນ, (Living with An American Family , ປ໊ມນມີຢູ່ຕອງການຊ່ວຍເຫຼືອການຕ້ຽມຈັດຕັ້ງໃໝ່ ຫຼື ORR, 330 C St., SW; Washington, D.C. 2020I.

ค. ເລຍລະອຽດກ່ຽວກັບການຄຸມກຳເນີດ ແລະກ່ຽວກັບການມະໂຮກເປັນພາສາລາວ - ໃຫ້ຕິດຕໍ່ CAL

ค. ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບການໃຊ້ບັດຕິດຕນ ຫຼືບັດເຄຣດິດ ເປັນພາສາລາວໃຫ້ຕິດຕໍ່ CAL

ฝ. ປ໊ມກ່ຽວກັບ ຄວາມກົດດັນຫຼືຄວາມອຸກໜ໊ກອຸກໃຈ ຂຽນໂດຍ Tran-Duc Tam ມີຢູ່ CAL

1. Mutual Assistance Associations are groups of refugees who have formed organization to help each other with social and educational needs. They offer opportunities to meet other people and sometimes can give specific kinds of help such as assistance in looking for jobs, interpreting, etc.

2. Your school counselor or a teacher can help you not only with problems regarding school but in other ways as well. They can be particularly helpful in getting information about some of the resources in your community.

3. Various social service agencies, such as your resettlement agency, can help with a variety of problems. Your voluntary agency worker can help you determine which agency might be best for your needs.

4. The Language and Orientation Resource Center, the national organization that wrote this book and *Your New Life in the United States*, can offer specific information and written materials on a number of subjects. LORC has staff members that speak your language. The phone number is (800) 424-3701/3750; long distance calls to this number are free. If you are calling from Washington, D.C., the phone number is (202) 298-9292.

Publications

1. *Your New Life in the United States*, available from LORC.

2. American Red Cross: *Facts for Life*, available from American Red Cross, 17th and D Street., NW; Washington, DC 20006. $6.80.

3. *Living with An American Family*, available from Office of Refugee Resettlement, Department of Health and Human Services, 330C St., S.W., Washington, DC 20201.